



Colégio Silva de Abreu

CARDÁPIO HORARIO INTEGRAL Janeiro – 2026

	Fique atento	Fique tranquilo	01/01	02/01
Lanche	Lei Municipal 7.987 11 de julho de 2023. Atenção ao que manda na lancheira, menos açúcar, sal e gordura.	Na cozinha do csa , adotamos as boas práticas na manipulação dos alimentos. Lanches feitos na cozinha da escola de forma caseira.		<i>Recesso</i>
Almoço				
Jantar				
05/01	06/01	07/01	08/01	09/01
- Refresco Maracujá - Pão na chapa - Ovos cozidos - Salada de brócolis - Ovos mexidos - Salada cenoura ralada	- Suco de Laranja - Pipoca caseira / ED. Inf: Melão em cubos - Macarronada à bolonhesa - Salada de beterraba ralada - Carne moída - Salada de couve-flor	- Leite gelado batido com cacau em pó - Bolo caseiro de cenoura - Frango assado - Farofa de cenoura e alho - Frango desfiado - Salada de milho	- Refresco de abacaxi - Sanduiche de pastinha de frango. ED.Inf. Melancia em cubos - Carne moída - Salada de batata na manteiga - Almondegas ao molho vermelho - Purê de batata baroa	- Limonada suíça - Biscoito polvilho - Filé de peixe ensopado - Salada de repolho fininho - Filé de peixe desfiado - Salada de tomate
12/01	13/01	14/01	15/01	16/01
-Refresco de Manga -Pão na chapa - Omelete com chuchu - Salada de brócolis - Ovos mexidos - Salada de ervilha	- Refresco de laranja -- - Bolo caseiro - Carne moída - Macarrão massa curta - Carne moída - Purê de batata	- Limonada - Pão de queijo - Frango grelhado - Farofa de legumes - Frango desfiado - Salada de mini cubos de chuchu	- Refresco de maracujá - Torrada caseira - Carne moída - Salada de batata em cubos na manteiga - mini hambúrguer - Salada de cenoura ralada	- Refresco de abacaxi - Pão francês c/ queijo cremoso -Filé de Peixe grelhado -Salada de tomate e milho - Filé de peixe desfiado - Salada de ervilha



Colégio Silva de Abreu

CARDÁPIO HORARIO INTEGRAL Janeiro – 2026

19/01	20/01	21/01	22/01	23/01
- Leite batido com achocolatado - Pão Francês na chapa - Ovos mexidos - Salada de brócolis - Ovos cozidos - Salada de chuchu	 Feriado	- Refresco de Maracujá - Torrada caseira c/ manteiga temperada - Musculo moído - Salada de batata doce em cubos - Carne moída - Purê de abóbora	- Refresco de abacaxi - Pão integral pastinha de frango - Filé de frango grelhado - Farofa de alho e cenoura - Frango desfiado - Salada de beterraba ralada	- Limonada tradicional - Pastel de queijo - Filé de peixe crocante - Salada de tomate - Filé de peixe desfiado - Salada de ervilha
26/01	27/01	28/01	29/01	30/01
- Refresco manga - Pipoca caseira ED.Inf. - Banana com aveia - Omelete de legumes ralado - Salada de brócolis - Ovos cozidos - Salada cenoura cozida em rodela	- Suco de laranja - Bolo caseiro de abobrinha - Macarronada à bolonhesa - Carne moída - Salada de inhame	- Refresco de maracujá - Pão brioche com manteiga ou queijo cremoso - Filé de frango em cubos - Farofa de alho e cenoura - Frango desfiado - Salada de ervilha	- Limonada clássica - Biscoito de polvilho - Carne desfiada - Salada de beterraba ralada - Carne moída ao molho vermelho - Salada de batata baroa	- Leite com cacau - Torrada caseira - Filé de peixe ensopado - Aipim crocante - Filé de peixe desfiado - Salada de batata baroa

Contato com a Nutricionista: Ana Cláudia Santos – CRN 4 15100209 ana.rsantos1022@gmail.com Tel:21 987503625

Acompanhamento diário: Arroz branco com caldo caseiro de legumes ou especiarias & Feijão c/ talos de hortaliças.

Sobremesa: Fruta da estação / sacolé caseiro de frutas ou refresco de frutas

Bolos e purês não usamos leite. / Não usamos corantes artificiais.

Nosso molho vermelho, usamos tomates /beterraba/ cenoura podendo variar com inhame e abóbora.