



Colégio Silva de Abreu



CARDÁPIO DO INTEGRAL Julho – 2025

Segunda-feira	Terça- feira 01/07	Quarta-feira 02/07	Quinta-feira 03/07	Sexta-feira 04/07
Lanche intermediário	- Suco de laranja - Torrada caseira com manteiga temperada	- Milho cozido - Ed.inf → arroz doce no copinho	- Limonada tradicional - Bolo de coco	- Refresco abacaxi - Pão com ovos mexidos
ALMOÇO	- Canjiquinha com musculo moído, chuchu e batata baroa.	- Estrogonofe de frango - Batatas coradas	- Pernil desfiado - Farofa de legumes e alho	- Filé de peixe assado com batatas, tomate e chuchu.
JANTAR	- Macarronada a bolonhesa - Salada de cenoura ralada	- Isca de frango ao molho vermelho - Salada de batata doce.	- Pernil assado - Creme de milho	- Filé de peixe desfiado - Salada de tomate
07/07	08/07	09/07	10/07	11/07
- Suco de laranja - Pão francês na chapa - Ovos mexidos - Salada de couve flor	- Chocolate quente - Bolo caseiro de fubá - Almôndegas ao molho vermelho - Macarronada	-Refresco de morango com maçã -Biscoito caseiro de milho - Frango assado - Farofa de Legumes ralados	- Limonada - Pipoca caseira - Lombo na pressão - Aipim crocante	- Refresco de abacaxi - Pastel (queijo /carne moída) - Filé de peixe crocante - Salada de tomate pepino
- Ovos cozidos - Salada de tomate	- Mini hambúrguer - Batata no forno (tipo frita)	- Frango desfiado - Chuchu a milanesa	- Carne moída - Polenta cremosa	- Filé de peixe desfiado - Salada de ervilha
14/07	15/07	16/07	17/07	18/07
- Suco de laranja e limão - Pipoca caseira	- Refresco de maçã com melão - Biscoito caseiro de maisena	- Refresco de melancia com limão - Croquete de carne moída	- Leite com achocolatado - Bolo de aipim com coco	- Limonada suíça - Pão com pastinha de frango
- Omelete de queijo muçarela - Salada de brócolis	- Músculo moído ao molho tomate - Macarronada	- Canja de galinha tradicional (batata e cenoura) ralado	- Filé de lombo assado - Farofa de alho	- Filé de peixe grelhado - Polenta mole
- Ovos mexidos c/ cenoura ralada	- Almôndegas ao molho vermelho - Salada de couve-flor	- Filé de frango em cubos - Purê de abóbora	- Carne desfiada ao molho de tomate - Salada de beterraba ralada	- Peixe desfiado - Salada de tomate e milho

Contato da 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.



Colégio Silva de Abreu



CARDÁPIO DO INTEGRAL Julho – 2025

21/07	22/07	23/07	24/07	25/07
<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de abacaxi - Pipoca caseira <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Ovos mexidos - Salada de brócolis <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Ovos cozidos - Salada de cenoura ralada 	<ul style="list-style-type: none"> - Suco de laranja - Bolo caseiro de fubá <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Macarronada bolonhesa ao molho vermelho <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Musculo moído ao molho de tomate - Salada de macarrão e milho 	<ul style="list-style-type: none"> - Leite batido com banana e aveia - Biscoito caseiro <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ervilha com legumes ralado + frango desfiado <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Frango desfiado - Salada de chuchu 	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de maracujá - Pão com queijo prato <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Feijoada leve (pernil em cubos cozido no feijão/ cenoura ralada) - Farofa de alho + couve picada e <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Pernil em cubos - Farofa de legumes 	<ul style="list-style-type: none"> - Limonada - Bolinho de aipim com carne <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Peixe crocante - Salada de beterraba em cubos <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Isca de peixe empanado - Salada de ervilhas
28/07	29/07	30/07	31/07	HIDRATAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> - Suco de laranja - Pão na chapa <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Mini omelete de forno (queijo e presunto) - Salada de milho <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Ovos cozidos - Salada de beterraba 	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de maracujá - Torrada caseira <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Carne moída - Espaguete de abobrinha e cenoura refogada <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Bolo de carne com massa de batata e couve flor - Salada de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de abacaxi - Cupcake de chocolate e cobertura de cacau <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Drumet assado - Farofa de alho e cebola <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Frango desfiado - Salada de inhame 	<ul style="list-style-type: none"> - Limonada clássica - Pão caseiro de abóbora com queijo cremoso <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Almôndegas com cenoura ralada na massa - Salada de chuchu <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Carne moída - Salada de tomate e pepino. 	

O engajamento da família na promoção da saúde alimentar faz parte das atividades educativas, fundamentais, na formação de bons hábitos alimentares.

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

Bolos /biscoito/ pipoca e pães preparados de forma caseira ou artesanal.

Não usamos corantes artificiais.

Molho vermelho: Tomates e extrato de tomate / alho/ especiarias / azeite/ beterraba / cenoura, podendo variar (inhame ou abóbora).

Sobremesas: Fruta da estação / Sacolé caseiro de frutas / picolé da fruta.

Contato da 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.