





Colégio Silva Abreu

**CARDÁPIO integral Junho – 2024**



Segunda-feira	ATENÇÃO	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira Sobremesa:
LANCHE INTERMEDIÁRIO <hr/> ALMOÇO <hr/> JANTAR	Diminua a quantidade de sal, açúcar e gordura, dos lanches da lancheira.			Fruta da estação / sacolé caseiro de frutas. Estimule sua criança a novos sabores!
<b>03/06</b>	<b>04/06</b>	<b>05/06*</b>	<b>06/06</b>	<b>07/06</b>
- Refresco de abacaxi - Pipoca caseira <hr/> - Omelete de tomate - Espaguete de cenoura refogada <hr/> - Ovos mexidos - Salada de beterraba ralada	- Chocolate quente - Pão com queijo branco <hr/> - Carne de panela - Salada de brócolis <hr/> - Carne desfiada ao molho vermelho - Salada de milho	- Suco de laranja - Torrada caseira <hr/> - Sopa de frango com brócolis e legumes <hr/> - Frango grelhado - Salada de legumes	- Refresco de maracujá - Esfirra aberta carne moída ou frango desfiado <hr/> - Talharim na manteiga - Carne moída c/ abobrinha refogada <hr/> - Macarronada ao molho vermelho	- Refresco manga - Biscoito caseiro de maisena com cacau <hr/> - Filé de peixe grelhado - Pirão de peixe <hr/> - Peixe cozido - Salada de mini cubo de chuchu
<b>10/06</b>	<b>11/06*</b>	<b>12/06</b>	<b>13/06</b>	<b>14/06</b>
- Suco de laranja - Pão na chapa <hr/> - Ovos cozidos - Cenoura ralada <hr/> - Omelete de abobrinha - Salada de ervilha	- Refresco maracujá - Torradinha caseira com queijo cremoso <hr/> - Frango assado - Farofa de legumes e alho <hr/> - Canja clássica de galinha e legumes ralado (cenoura e batata baroa)	- Chocolate quente - Bolo caseiro de milho <hr/> - Macarronada ao molho vermelho - Carne moída <hr/> - Sopa de macarrão e legumes e carne moída (chuchu e abóbora)	- Limonada suíça - Pão caseiro de abóbora com manteiga <hr/> - Pernil assado desfiado - Polenta mole <hr/> - Pernil em cubos - Repolho refogado	- Refresco de abacaxi - Pipoca caseira <hr/> - Filé de peixe ensopado - Creme de milho <hr/> - Peixe desfiado - Salada de chuchu em cubos

**Contato da Nutricionista:** Ana Cláudia Santos – CRN 4 15100209 [ana.rsantos1022@gmail.com](mailto:ana.rsantos1022@gmail.com)

Tel: 21 987503625

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

Sobremesa: Fruta da estação / sacolé caseiro 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 Abreu



**CARDÁPIO integral Junho – 2024**

17/06	18/06	19/06	20/06	21/06*
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limonada suíça</li> <li>- Pão com manteiga temperada</li> <li>- Ovos mexidos</li> <li>- Salada de brócolis</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ovo cozidos</li> <li>- Salada de milho e ervilha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de tangerina</li> <li>- Mini coxinha de frango</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarronada ao molho vermelho</li> <li>- Carne assada</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne desfiada</li> <li>- Farofa de cebola assada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco maracujá</li> <li>- Pão de ló com gotas de chocolate</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de ervilha com lombo desfiado</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lombo em cubos.</li> <li>- Salada de batatas em cubos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de abacaxi</li> <li>- Pipoca caseira</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frango assado</li> <li>- Aipim frito</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frango desfiado ao molho de tomate</li> <li>- Salada de abobrinha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chocolate quente</li> <li>- Biscoito de polvilho</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Isca de filé de peixe empanado</li> <li>- Salada de chuchu em cubos</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de peixe e legumes</li> </ul>
24/06	25/06	26/06*	27/06	28/06
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco manga</li> <li>- Pão com ovos mexidos</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarronada de forno com queijo muçarela em cubos</li> <li>- Salada de cenoura ralada</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarronada ao molho de vermelho (cenoura e beterraba)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de limão</li> <li>- Pipoca caseira</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estrogonofe de carne com batata sauté</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne de panela desfiada</li> <li>- Purê de batata e inhame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limonada tradicional</li> <li>- Crepioca colorida (muçarela ou mel)</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Canja de galinha com legumes e brócolis</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Isca de frango empanado</li> <li>- Salada de tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de maracujá</li> <li>- Bolo de cenoura</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne moída</li> <li>- Polenta mole</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Torta de Martinha de peixe</li> <li>- Salada de tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de manga</li> <li>- Torrada com manteiga temperada</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filé de peixe crocante</li> <li>- Pirão de peixe</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ovos de codorna</li> <li>- Salada de ervilha</li> </ul>

**Contato da Nutricionista:** Ana Cláudia Santos – CRN 4 15100209 [ana.rsantos1022@gmail.com](mailto:ana.rsantos1022@gmail.com)

Tel: 21 987503625

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

Sobremesa: Fruta da estação / sacolé caseiro 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 Abreu

**CARDÁPIO integral Junho – 2024**



**Contato da Nutricionista:** Ana Cláudia Santos – CRN 4 15100209

[ana.rsantos1022@gmail.com](mailto:ana.rsantos1022@gmail.com)

Tel:21 987503625

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

Sobremesa: Fruta da estação / sacolé caseiro 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.