



Colégio Silva Abreu

**CARDÁPIO integral Março – 2026**



Segunda-feira 02/03	Terça – feira 03/03	Quarta – feira 04/03	Quinta-feira 05/03	Sexta-feira 06/03
- Refresco de maracujá - Pão na chapa	- Limonada tradicional - Bolo de milho	- Refresco de abacaxi - Pão de queijo	- Leite com cacau - Torrada caseira	- Refresco de manga - Biscoito caseiro
- Omelete de forno muçarela - Salada de brócolis	- Macarronada ao alho e azeite - Carne moída ao molho vermelho	- Frango grelhado - Farofa de alho e cenoura	- Almôndegas ao molho vermelho - Batata tipo frita no forno	- Filé de peixe ensopado - Pirão de peixe
- Ovos mexidos - Salada de ervilha	- Massa curta a bolonhesa - Salada de milho	- Isca de frango grelhado - Salada de Beterraba cozida	- Musculo moído - Polenta mole	- Mini-hambúrguer de peixe - Salada de tomate
<b>09/03</b>	<b>10/03</b>	<b>11/03</b>	<b>12/03</b>	<b>13/03</b>
-Refresco maracujá - Pipoca caseira	- Suco de laranja - Bolo caseiro abobrinha	- Refresco de melancia c/ limão (suco vermelho) - Pão na chapa	- Refresco de manga - Pastel de queijo	- Limonada tradicional - Torrada caseira
- Ovo mexido - Salada de brócolis na manteiga	- Espaguete ao molho vermelho - Carne moída ao molho de tomate	- Frango assado - Salada de batata	- Carne de panela - Aipim crocante	- Filé de peixe grelhado - Salada de pepino
- Ovos cozidos - Salada de couve flor	- Macarrão ao molho de tomate - Almôndegas ao molho vermelho	- Frango desfiado - Purê de abóbora	- Carne desfiada - Salada de chuchu	- Filé de peixe desfiado - Salada de ervilha
<b>16/03</b>	<b>17/03</b>	<b>18/03</b>	<b>19/03</b>	<b>20/03</b>
- Suco de laranja c/ cenoura - Pão francês com queijo prato	- Refresco de abacaxi - Bolo caseiro de banana	- Refresco maracujá - Coxinha de frango (massa de inhame)	- Refresco de manga - Pão integral pastinha frango	- Limonada suíça - Biscoito caseiro
- Ovos cozido - Salada de brócolis	- Massa curta ao azeite e alho - Carne moída ao molho de vermelho+ cenoura ralada	- Frango ensopado com aipim - Salada de chuchu	- Lombo assado - Farofa de legumes	- Filé de peixe assado - Salada de batatas assadas com alecrim
- Mini omelete de brócolis e chuchu ralado.	- Macarrão a bolonhesa - Salada de beterraba ralada	- Frango grelhado - Purê de batata Baroa	- Carne suína desfiada - Salada de inhame	- Bolinho de peixe - Polenta mole

Ana Cláudia Santos – Nutricionista 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.  
Bolos /Biscoitos/ Pipoca e Pães preparados de forma artesanal.

**Molho vermelho:** Tomates e extrato de tomate / alho/ especiarias / azeite/ beterraba / cenoura, podendo variar (inhame ou abóbora). \*Não usamos corantes artificiais.

**Sobremesas:** Fruta da estação / Sacolé caseiro de frutas / Refresco de frutas.

**Hidratação:** Mande sua garrafinha, oferecemos água nos intervalos.



Colégio Silva Abreu

**CARDÁPIO integral Março – 2026**



23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de maracujá</li> <li>- Pão na chapa</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Omelete de legumes</li> <li>- Salada de batata doce</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ovos cozidos</li> <li>- Salada de beterraba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Suco de laranja</li> <li>- Bolo caseiro milho</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne moída</li> <li>- Maionese clássica</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarronada</li> <li>- Carne moída c/ abobrinha refogada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limonada</li> <li>- Torrada caseira</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estrogonofe de frango</li> <li>- Batata saute</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frango em cubos</li> <li>- Cenoura ralada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de maracujá c/ manga</li> <li>- Biscoito doce caseiro</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne em cubos</li> <li>- Salada de repolho roxo fininho</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne desfiada</li> <li>- Salada de inhame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de abacaxi</li> <li>- Pipoca</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filé de peixe crocante</li> <li>- Salada de chuchu</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filé de peixe desfiado</li> <li>- Purê de chuchu com batata</li> </ul>
30/03	31/03	Fique tranquilo	Traga o copo ou garrafinha	Atenção
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Suco de laranja c /beterraba</li> <li>- Pipoca caseira</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ovos mexidos</li> <li>- Salada de couve flor</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ovos cozidos</li> <li>- Creme de milho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de maracujá</li> <li>- Pão na chapa</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarronada a bolonhesa</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mini hambúrguer</li> <li>- Batata tipo frita no forno</li> </ul>	<p><b>Na Cozinha do CSA, usamos as boas práticas de manipulação dos alimentos.</b></p>		<p><b>A Lavagem correta das mãos ou uso de álcool em gel, antes das refeições deve ser um hábito!</b></p> <p><b>*O cardápio poderá sofrer alterações devido à disponibilidade de compra dos perecíveis!</b></p>

Ana Cláudia Santos – Nutricionista 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.  
Bolos /Biscoitos/ Pipoca e Pães preparados de forma artesanal.

**Molho vermelho:** Tomates e extrato de tomate / alho/ especiarias / azeite/ beterraba / cenoura, podendo variar (inhame ou abóbora). \*Não usamos corantes artificiais.

**Sobremesas:** Fruta da estação / Sacolé caseiro de frutas / Refresco de frutas.

**Hidratação:** Mande sua garrafinha, oferecemos água nos intervalos.