



Colégio Silva de Abreu



CARDÁPIO DO INTEGRAL Novembro – 2025

Segunda - feira 03/11	Terça - feira 04/11	Quarta-feira 05/11	Quinta-feira 06/11	Sexta-feira 07/11
-Leite com cacau -Pão na chapa	- Refresco laranja com beterraba - Bolo caseiro abobrinha	- Refresco de abacaxi - Pipoca caseira doce e salgada	- Refresco tangerina - Sanduiche natural pão integral com pastinha de frango desfiado e alface	- Refresco de maracujá - Biscoito caseiro maisena
- Omelete de legumes - Salada de cenoura ralada	- Carne moída ao molho de tomate e couve-flor - Macarronada	- Frango em cubos - Brócolis refogado	- Carne de panela - Farofa de cenoura e alho	-Filé de peixe grelhado - Pirão de peixe
- Ovos cozidos - Salada de beterraba ralada	- Espaguete a bolonhesa - Salada de milho	- Frango desfiado - Purê de batata baroa	- Carne desfiada - Salada de inhame.	- Omelete de peixe - Salada de tomate
10/11	11/11	12/11	13/11	14/11
- Refresco maçã e laranja - Pão francês com muçarela	- Refresco de abacaxi com hortelã - Bolo caseiro de milho	-Limonada clássica -Pão de queijo	- Refresco de maracujá - Pipoca caseira	- Leite c/ chocolate (morno ou frio) - Biscoito caseiro de milho
- Ovos cozidos - Salada de brócolis	- Lasanha à bolonhesa ED.inf. macarronada - Salada de cenoura ralada	- Drumet assado - Farofa de alho e abobrinha ralada	- Pernil assado - Batatas coradas com alecrim ao forno	- Filé de peixe crocante - Polenta mole
- Ovos mexidos - Salada de ervilha	- Musculo moído - Salada de milho	- Frango desfiado - Salada de beterraba ralada	- Carne suína desfiada - Salada de tomate	- Mini hamburguer de peixe - Salada de batata doce

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.

OBS: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo disponibilidade e controle geral dos alimentos



Colégio Silva de Abreu



CARDÁPIO DO INTEGRAL Novembro – 2025

17/11	18/11	19/11	20/11	21/11
<ul style="list-style-type: none">- Refresco de laranja- Pipoca caseira <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Omelete de muçarela- Salada brócolis <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Ovos cozidos- Salada de beterraba ralada	<ul style="list-style-type: none">- Refresco de manga- Pão integral pastinha de ovos e alface <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Espaguete a bolonhesa- Salada de cenoura ralada <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Carne moída- Aipim crocante	<ul style="list-style-type: none">- Leite morno batido com cacau- Bolo caseiro de laranja <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Frango assado- Salada de batata doce <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Frango desfiado- Salada de ervilha		<ul style="list-style-type: none">- Refresco de maracujá- Pão francês com ovos mexidos <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Filé de peixe ensopado- Pirão de peixe <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Filé de peixe desfiado- Salada de tomate
24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
<ul style="list-style-type: none">- Refresco de maracujá- Pipoca caseira <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Ovos mexidos com cenoura- Salada de couve flor <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Ovos a parmegiana- Salada de brócolis	<ul style="list-style-type: none">- Suco de laranja- Mini brioche c/ queijo prato <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Carne moída ao molho vermelho- Salada de beterraba <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Almondegas ao molho vermelho- Salada de cenoura ralada	<ul style="list-style-type: none">- Limonada suíça- Bolo caseiro de chocolate <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Estrogonofe de frango- Salada de batata dourada no forno <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Frango desfiado- Purê de batata baroa	<ul style="list-style-type: none">- Leite com cacau- Pão na chapa <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Espaguete a bolonhesa- Salada de quiabo <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Panqueca de carne moída- Salada de tomate	<ul style="list-style-type: none">- Refresco de abacaxi com hortelã- Biscoito de polvilho <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Filé de peixe assado- Polenta mole <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Filé de peixe desfiado- Salada de batatas doce em cubos

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.

OBS: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos