



Colégio Silva de Abreu



CARDÁPIO INTEGRAL Abril – 2024

Segunda-feira 01/04	Terça-quarta 02/04	Quarta-feira 03/04	Quinta-feira 04/04	Sexta-feira 05/04
<ul style="list-style-type: none"> - Limonada - Biscoito mentirinha caseiro <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Omelete abobrinha ralada e mussarela <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Ovos cozidos - Creme de milho 	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de laranja com cenoura - Pão na chapa <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Músculo moído - Polenta mole <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Carne moída - Salada de couve-flor 	<ul style="list-style-type: none"> - Leite com cacau morno ou frio - Bolo de laranja <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Sobrecoxa assada - Farofa de alho e cenoura <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Canja de galinha tradicional 	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de manga - Pipoca caseira <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Pernil assado desfiado - Macarronada ao molho vermelho <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Pernil em cubos - Salada de beterraba ralada 	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de abacaxi - Torrada com manteiga temperada <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Filé de peixe ensopado - Pirão de peixe <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Peixe desfiado - Salada de tomate picado
08/04	09/04	10/04	11/04	12/04
<ul style="list-style-type: none"> - Refresco abacaxi - Torta de liquidificador de frango e ervilhas <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Ovos mexidos - Salada de chuchu <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Ovos cozidos - Salada de milho 	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de melão c/maçã - Pão c/ mussarela (queijo quente) <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Carne de panela - Macarronada ao molho vermelho <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Carne desfiada - Macarronada 	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de melancia c/ limão - Bolo de chocolate com calda caseira <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Stroganoff de frango - batata soute <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Frango desfiado - Salada de cenoura ralada 	<ul style="list-style-type: none"> - Limonada suíça - Torrada caseira c/ azeite e ervas fina <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Lombo assado - Farofa de alho e cebola <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Lombo desfiado - Polenta mole 	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de casca de melão c/limão - Pipoca caseira <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Filé de peixe grelhado - Espaguete abobrinha refogada <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Filé de peixe desfiado - Salada de ervilhas
15/04	16/04	17/04	18/04	19/04
<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de laranja c/ beterraba - Pipoca caseira <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Ovos cozidos - Salada de brócolis <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Ovos mexidos - Salada de couve 	<ul style="list-style-type: none"> - Leite batido com banana e aveia - Torrada caseira <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Carne moída c/ervilhas - Macarrão parafuso ao molho de tomate <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Frango desfiado - Salada de cenoura ralada 	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de manga - Pão de sonho caseiro c/ açúcar gelado s/ recheio <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Filé de frango grelhado - Farofa de cebola e alho <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Frango desfiado - Aipim na manteiga 	<ul style="list-style-type: none"> - Canjica tradicional <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Carne moída - Aipim frito <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Mini-hambúrguer grelhado - Creme de abóbora 	<ul style="list-style-type: none"> - Limonada suíça - Bolo de milho <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Filé de peixe assado - Quiabo refogado <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Filé de peixe desfiado - Salada de ervilha e tomate

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 INTEGRAL Abril – 2024

22/04	23/04	24/04	25/04	26/04
<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de abacaxi - Pão na chapa <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Ovos cozidos - Salada de brócolis <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Ovos mexidos c/ abobrinha ralada 	<h1>Feriado</h1>	<ul style="list-style-type: none"> - Limonada tradicional - Torradas caseiras <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Músculo moído - Polenta mole <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Almôndegas ao molho vermelho - Salada de couve-flor 	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de melão c/ limão - Bolo caseiro de abobrinha <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Drumet assado - Macarronada ao molho vermelho <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ervilha com frango desfiado e cenoura 	<ul style="list-style-type: none"> - Leite com achocolatado - Pipoca caseira <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Filé de peixe ensopado - Pirão de peixe <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Peixe desfiado - Salada de tomate
29/04	30/04	ATENÇÃO	Oferecemos água nos intervalos	Agende com a Nutricionista
<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de abacaxi - Pão na chapa <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Ovos mexidos - Salada de couve-flor <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Ovos mexidos com cenoura ralada 	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de manga - Bolo <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Macarronada bolonhesa ao molho vermelho <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Músculo moído ao molho de tomate - Salada de tomate e milho 	<h2>Diminua a quantidade de sal, açúcar e gordura, dos lanches da lancheira.</h2>		<p>O engajamento da família na promoção da saúde alimentar são partes da atividade educativa que, de maneira geral, é fundamental na formação da criança.</p>

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.