



Colégio Silva Abreu



CARDÁPIO integral Dezembro – 2022

Atenção	Importante	Atenção	Quinta-feira 01/12	Sexta-feira 02/12
Lanche intermediário	O CSA adota em sua cozinha as boas práticas na manipulação dos alimentos! *O cardápio poderá sofrer alterações devido à disponibilidade de compra dos perecíveis!	O processo de aprendizagem pode ser melhor, se a alimentação estiver correta, alguns alimentos ainda podem potencializar a capacidade de aprender. Agende um horário com a nutricionista e tire suas dúvidas sobre alimentação.	- Limonada clássica - Pipoca caseira	- Refresco de manga - Biscoito doce s/ recheio
Almoço			- Frango ensopado - Aipim crocante	- Filé de peixe crocante - Salada de chuchu c/manjerição
Jantar			- Frango desfiado - Aipim na manteiga	- Fritada de peixe desfiado - Salada de cenoura ralada
05/12	06/12	07/12	08/12	09/12
- Leite com achocolatado gelado - Torrada com queijo cremoso - Macarronada ao molho vermelho - Ovos de codorna - Macarronada ao molho tomate	- Refresco de laranja c/ beterraba - Pão com queijo mussarela - Frango grelhado - Salada de brócolis - Filezinho de frango grelhado - Salada de couve flor	- Refresco de melão c/ limão - Bolo caseiro natalino - Lombo assado - Farofa de cenoura e alho - Lombo desfiado - Salada de beterraba em cubos	- Refresco de abacaxi - biscoito doce sem recheio - Ovos mexidos - Salada de abobrinha assada - Ovos cozidos - Salada de milho	- Refresco de limão c/maçã - Pipoca caseira - Hambúrguer de peixe (c/inhame) - Salada de tomate - Peixe desfiado - Salada cenoura ralada
12/12	13/12	14/12	15/12	16/12
- Refresco de maracujá - Pão na chapa - Ovos mexidos - Salada de beterraba cozida - Ovos cozidos - Salada de Milho	- Refresco de laranja - Pizza caseira (mussarela e tomate) - Frango grelhado - Salada de batata doce em cubos - Frango desfiado - Salada de cenoura	- Refresco de limão - Rosquinha doce - Macarronada á bolonhesa - Macarrão ao molho vermelho	- Refresco de abacaxi - Bolo caseiro - Salpicão de frango - Salada ervilha - Frango desfiado - Batatas no forno	- Açaí com frutas picadas (morango e banana) com calda caseira de chocolate - Filé de peixe ensopado - Pirão de peixe - Peixe desfiado - Salada de abobrinha ralada



Colégio Silva Abreu



CARDÁPIO integral Dezembro – 2022

19/12	20/12	21/12	22/12	23/12
- Refresco de maracujá -Biscoito doce sem recheio - Omelete de brócolis - Salada de milho - Ovos mexidos c/ cenoura ralada	- Limonada suíça - Pão na chapa -Chester assado -Farofa natalina com legumes - Chester desfiado - Farofa de cenoura	- Refresco de laranja c/ cenoura - Bolo natalino - Lombo assado alecrim - Salada de brócolis - Lombo desfiado - Salada de lentilha	- Refresco de limão e laranja - Biscoito salgado - Estrogonofe de frango - Salada de milho e ervilha - Frango desfiado ao molho vermelho - Salada de ervilha	- Refresco de abacaxi - Rabanada clássica - Peixe grelhado - Purê de batatas (batata e inhame) - Peixe desfiado - Salada de inhame em cubos
26/12	27/12	28/12	29/12	30/12
- Refresco de laranja - Pão francês na chapa - Omelete de pernil - Salada de chuchu -Ovos cozidos -Salada de chuchu	- Refresco de manga - Biscoito salgado - Drumet assado - Farofa de alho - Frango desfiado - Salada de brócolis	- Refresco de maracujá - Bolo de chocolate - Pernil assado c/ alecrim - Salada de couve flor - Pernil em cubos grelhado - Salada de tomate	-Refresco de limão - Pipoca caseira - Frango grelhado - Salada de batata doce em cubos - Frango desfiado - Salada de beterraba em cubos	-Refresco de abacaxi - Biscoito salgado - Espaguete de réveillon com filé de peixe (cenoura ralada/ ervilhas e passas) - Espaguete ao molho vermelho c/ cubos de queijo