



# Colégio Silva de Abreu

## CARDÁPIO DO INTEGRAL DEZEMBRO – 2025



Segunda - feira 01/12	Terça - feira 02/12	Quarta-feira 03/12	Quinta-feira 04/12	Sexta-feira 05/12
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco laranja com beterraba</li> <li>- Pão na chapa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leite com cacau</li> <li>- Cupcake de laranja com cobertura caseira de chocolate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de abacaxi</li> <li>- Pipoca caseira <b>Ed. Inf.</b></li> <li>Salada de fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limonada suíça</li> <li>- Sanduiche de muçarela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de maracujá</li> <li>- Cookies gotas de chocolate caseiro</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Omelete de legumes</li> <li>- Salada de tomate e milho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne moída ao molho de tomate e couve-flor</li> <li>- Macarronada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Panqueca verde (espinafre) frango desfiado</li> <li>- Brócolis refogado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lombo fatiado</li> <li>- Farofa de abobrinha ralada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Filé de peixe ensopado</li> <li>- Pirão de peixe</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ovos cozidos</li> <li>- Salada de beterraba ralada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguete a bolonhesa</li> <li>- Salada de ervilha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frango grelhado</li> <li>- Purê de batata baroa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne desfiada</li> <li>- Salada de inhame.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Omelete de peixe</li> <li>- Salada de tomate e ervilha</li> </ul>
08/12	09/12	10/12	11/12	12/12
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco maça e laranja</li> <li>- Pão francês com queijo prato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de maracujá</li> <li>- Bolo caseiro de milho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Leite gelado com cacau</li> <li>-Biscoito caseiro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Refresco de melão</li> <li>-Sanduíche pastinha de frango</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limonada clássica</li> <li>- Pizza caseira de sardinha e /margarita</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ovos cozidos</li> <li>- Salada de brócolis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarronada à bolonhesa</li> <li>- Salada de couve-flor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Frango assado</li> <li>- Farofa de legumes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pernil assado</li> <li>- Aipim crocante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Filé de peixe crocante</li> <li>- Batata soute</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ovos mexidos</li> <li>- Salada de ervilha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Musculo moído</li> <li>- Salada de abóbora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frango grelhado</li> <li>- Salada de chuchu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pernil desfiado</li> <li>- Salada de batata doce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Filé de peixe grelhado</li> <li>- Salada de inhame</li> </ul>

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

**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.

## Nossa 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

Tel:21 987503625



# Colégio Silva de Abreu

## CARDÁPIO DO INTEGRAL DEZEMBRO – 2025



15/12	16/12	17/12	18/12	19/12
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de maracujá</li> <li>- Pão francês com queijo cremoso</li> <li><b>- Omelete de forno com aveia e muçarela</b></li> <li><b>- Salada de repolho fininho</b></li> <li><b>- Ovos cozidos</b></li> <li><b>- Salada de beterraba ralada</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Suco de laranja</li> <li>- Pastel de queijo ou carne moída</li> <li><b>- Lasanha de carne moída</b></li> <li><b>- Salada de pepino e tomate</b></li> <li><b>Ed. inf. Massa curta</b></li> <li>- Carne moída ao molho vermelho</li> <li>- Salada de inhame em cubos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de abacaxi</li> <li>- Pipoca caseira</li> <li><b>(Triângulo de melancia)</b></li> <li>- Estrogonofe de frango</li> <li>- Batata tipo frita no forno</li> <li><b>- Isca de frango crocante</b></li> <li><b>- Salada de chuchu</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limonada suíça</li> <li>- Cupcake natalino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de laranja</li> <li>- Biscoito caseiro natalino / rabanada grelhada</li> </ul>
<b>22/12</b>	<b>23/12</b>	<b>24/12</b>	<b>25/12</b>	<b>26/12</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de limão</li> <li>- Pão francês na chapa</li> <li><b>- Ovos á parmegiana</b></li> <li><b>- Salada de brócolis</b></li> <li><b>- Ovos de codorna</b></li> <li><b>- Salada de tomate</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de maracujá</li> <li><b>*Ceria divertida</b></li> <li>- Rocambole carne moída festivo</li> <li><b>- Salada de lentilha</b></li> <li>- Hamburguer caseiro</li> <li>- Batata tipo frita no forno</li> </ul>	<p><b>VÉSPERA</b> <b>DE</b> <b>NATAL</b></p>		<p><b>RECESSO</b></p>
<b>29/12</b>	<b>30/12</b>	<b>31/12</b>		<b>RECESSO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de limão</li> <li>- Pão francês na chapa</li> <li><b>- Omelete colorido</b></li> <li><b>- Salada de Brócolis</b></li> <li><b>- Ovos mexidos</b></li> <li><b>-salada de tomate</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refresco de manga</li> <li>- Pipoca caseira/<b>*melão em cubos</b></li> <li>- Panqueca colorida</li> <li><b>- Salada de Brócolis</b></li> <li>- Ovos mexidos</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.

**Sobremesa:** Fruta da estação / sacolé caseiro de frutas ou refresco de frutas

# Bolos e purês não usamos leite. / Não usamos corantes artificiais.

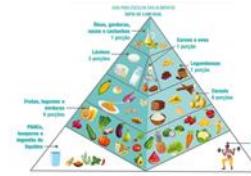
## Nossa molho vermelho, usamos tomates /beterraba/ cenoura podendo variar com inhame e abóbora.

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



# Colégio Silva de Abreu

## CARDÁPIO DO INTEGRAL DEZEMBRO – 2025



**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.

**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