



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

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 DEZEMBRO – 2025



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

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 DEZEMBRO – 2025



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