



Colégio Silva de Abreu

CARDÁPIO HORARIO INTEGRAL Julho – 2026

Segunda	Terça	Quarta 01/07	Quinta 02/07	Sexta 03/07
Lanche intermediário Almoço Jantar	Oferecemos água nos intervalos 	- Leite morno com cacau em pó - Biscoito caseiro - Isca de frango empanado - Creme de milho - Frango em cubos - Salada de milho	- Limonada suíça - Pipoca caseira - Carne assada - Batatas coradas - Almondegas ao molho vermelho - Batata frita	- Refresco de maracujá - Pão de queijo - Filé de peixe ensopado - Salada de chuchu - Peixe desfiado - Salada de repolho fininho
06/07	07/07	08/07	09/07	10/07
- Refresco de Maracujá - Pão francês com queijo cremoso - Omelete com muçarela - Salada de brócolis - Ovos mexidos - Salada de ervilha	- Refresco de laranja - Bolo caseiro formigueiro - Carne moída - Macarrão espaguete alho e azeite - Carne moída - Salada espaguete de cenoura	- Leite quente com cacau em pó - Torrada caseira - Frango ensopado - Salada de chuchu - Frango em cubos - Salada de inhame	- Refresco de abacaxi - Brioche com queijo prato - Lombo assado - Farofa de legumes e alho - Carne suína desfiada - Salada de batata doce	- Limonada - Pizza caseira de maçarela - Filé de peixe grelhado - Salada de abobrinha espaguete - Omelete de peixe - Salada de milho
13/07	14/07	15/07	16/07	17/07
- Limonada - Pão Francês na chapa - Ovos mexidos - Salada de couve-flor - Ovos cozidos - Salada de brócolis	- Leite morno com cacau em pó - Torrada caseira - Salada de brócolis - Macarronada ao molho vermelho a bolonhesa - Carne moída - Salada de abóbora em cubos	- Refresco de laranja - Pão de queijo - Frango assado - Farofa de cenoura e alho - Canja tradicional	- Refresco de abacaxi - Bolo de cenoura c/ cobertura de chocolate - Sopa de ervilha com carne moída e legumes - Musculo moído ao molho vermelho - Salada de cenoura ralada	- Refresco de Maracujá - Pastel de queijo - Filé de peixe assado - Salada de beterraba ralada - Omelete de peixe - Salada de ervilha



Colégio Silva de Abreu

CARDÁPIO HORARIO INTEGRAL Julho – 2026

20/07	21/07	22/07	23/07	24/07
- Refresco abacaxi - Pão na chapa	- Suco de tangerina - Pipoca caseira	- Leite morno com cacau - Bolo de milho	- Limonada clássica - Pão de queijo	- Refresco de uva - Biscoito de polvilho
- Omelete de muçarela - Salada de brócolis	- Musculo moído ao molho vermelho - Macarronada alho e azeite	- Frango grelhado - Salada de maionese clássica	- Carne de panela - Farofa de alho	- Filé de peixe empanado - Salada de repolho
- Ovos cozidos - Salada chuchu	- Carne moída - Salada de inhame	- Frango desfiado - Salada de beterraba	- Carne desfiada - Salada de chuchu	- Peixe desfiado - Pure de batata baroa
27/07	28/07	29/07	30/07	31/07
- Refresco maracujá - Pipoca caseira.	- Suco de laranja - Bolo de chocolate	- Refresco abacaxi - Pizza caseira de muçarela	- Refresco tangerina - Brioche com queijo cremoso	- Leite batido com achocolatado - Pão na chapa
- Ovos cozidos - Salada de brócolis	- Massa curta ao molho vermelho - Carne moída	- Estrogonofe de frango - Batata Frita no forno	- Isca de carne grelhada - Farofa de cenoura	- Filé de peixe grelhado - Salada chuchu
- Ovos mexidos - Salada couve-flor	- Mini-hambúrguer - Macarronada	- Frango grelhado - Salada beterraba ralada	- Carne desfiada - Salada de abobrinha ralada	- Filé de peixe desfiado - Salada cenoura ralada

Contato com a 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 / refresco de frutas/ gelatina caseira com suco da fruta

Bolos e purês sem leite animal. / Não usamos corantes artificiais.

Molho vermelho, usamos tomates /extrato de tomate /beterraba/ cenoura podendo variar com inhame e abóbora/azeite/especiarias e alho.