



Colégio Silva de Abreu



CARDÁPIO DO INTEGRAL NOVEMBRO – 2024

Segunda	Terça	Quarta	Dia da Merendeira escolar! Parabéns Meninas!	Sexta 01/11
<p><i>Almoço</i></p> <hr/> <p><i>Lanche intermediário</i></p> <hr/> <p><i>Jantar</i></p>	<p>Dúvidas ou dificuldade com alimentação agende um horário com a nutricionista.</p> <p>Atenção ao que manda na lancheira: menos açúcar, sal e gordura.</p>			<p>- Refresco abacaxi - Pipoca caseira</p> <hr/> <p>- Filé de peixe crocante - Salada de repolho fininho com tomate</p> <hr/> <p>- Filé de peixe desfiado - Salada de milho</p>
<p>04/11</p> <p>- Refresco de melancia e limão - Pão francês com muçarela</p> <hr/> <p>- Ovos mexidos cremosos - Salada de brócolis</p> <hr/> <p>- Ovos cozidos - Salada de tomate</p>	<p>05/11</p> <p>- Refresco de maracujá com manga - Bolo de milho caseiro</p> <hr/> <p>- Macarronada a bolonhesa</p> <hr/> <p>- Carne moída com mini cubos de chuchu.</p>	<p>06/11</p> <p>- Refresco de melão com limão - Bolinho de aipim c/ carne (massa caseira)</p> <hr/> <p>- Canja de galinha com legumes</p> <hr/> <p>- Frango desfiado - Salada de batata doce</p>	<p>07/11</p> <p>- Leite com cacau - Biscoitinho de polvilho</p> <hr/> <p>- Strogonoff de carne - Batata rústica assada c/ alecrim</p> <hr/> <p>- Carne de panela - Batatinhas ao molho de tomate</p>	<p>08/11</p> <p>- Refresco de abacaxi - Minipão de abóbora</p> <hr/> <p>- Filé de Peixe ensopado - Pirão de peixe</p> <hr/> <p>- Filé de peixe desfiado - Salada de milho</p>
<p>11/11</p> <p>- Suco de laranja - Pão francês com queijo cremoso</p> <hr/> <p>- Ovos cozidos - Creme de milho</p> <hr/> <p>- Ovos mexidos - Salada de beterraba cozida</p>	<p>12/11</p> <p>- Refresco de morango com maçã - Bolinho de chuva com banana</p> <hr/> <p>- Macarronada ao molho vermelho - Almondegas de carne</p> <hr/> <p>- Carne moída ao molho de tomate - Salada de chuchu</p>	<p>13/11</p> <p>- Refresco de manga - Biscoito caseiro de coco</p> <hr/> <p>- Sassami de frango com brócolis</p> <hr/> <p>- Frango desfiado ao molho vermelho - Salada de pepino</p>	<p>14/11</p> <p>- Refresco de maracujá - Pipoca caseira</p> <hr/> <p>- Pernil desfiado - Farofa de alho e cenoura</p> <hr/> <p>- Carne desfiada - Creme de abóbora</p>	<p>15/11</p>



Colégio Silva de Abreu



CARDÁPIO DO INTEGRAL NOVEMBRO – 2024

18/11 g20	19/11 g20	20/11	21/11	22/11
	<p>Feriado Lei nº 8.314/2024.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Limonada clássica - Pão na chapa <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Ovos mexidos - Farofa de alho - Ovos cozidos - Salada de milho 	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de maracujá - Pipoca <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Filé de peixe grelhado - Polenta mole - Filé de peixe desfiado - Salada de tomate
25/11	26/11	27/11	28/11	29/11
<ul style="list-style-type: none"> - Suco de laranja - Pão com muçarela <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Ovos cozidos - Salada de brócolis e ervilha <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Ovos mexidos - Salada de beterraba ralada 	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco abacaxi - Bolo caseiro de abobrinha <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Mini hambúrguer com inhame e aveia - Batata tipo frita no forno <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Carne moída - Salada de inhame em cubos 	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de maracujá - Pipoca caseira <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Drumet assado com ervas - Farofa de alho e abobrinha <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Frango desfiado - Salada de abobrinha refogada 	<ul style="list-style-type: none"> - Chocolate quente - Biscoitinho caseiro <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Carne de panela - Maionese tradicional <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Bolo de batata com carne - Salada de cenoura ralada 	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de abacaxi - Biscoito de polvilho <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Filé de peixe empanado - Purê de abóbora <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Filé de peixe desfiado - Salada de tomate

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 ou refresco de frutas
 # Bolos e purês não usam leite. / Não usamos corantes artificiais.
 ## Nosso molho vermelho, usamos tomates /beterraba/ cenoura podendo variar com inhame e abóbora.