



Colégio Silva de Abreu

CARDÁPIO DO INTEGRAL Setembro – 2025



Segunda feira 01/09	Terça feira 02/09	Quarta-feira 03/09	Quinta-feira 04/09	Sexta-feira 05/09
- Limonada - Pão na chapa - Omelete de queijo e abobrinha - Salada de brócolis - Ovo mexido cremoso - Salada de tomate	- Suco de laranja - Pipoca caseira doce ou salgada - Macarronada à bolonhesa - Almondegas ao molho vermelho - Salada de milho	- Leite morno com cacau - Bolinho de chuva com banana e canela - Frango assado - Salada de Legumes em cubos (cenoura /chuchu) - Frango desfiado - Salada de chuchu	- Refresco de maracujá c/ manga - Biscoito de polvilho - Carne moída molho vermelho - Batatas coradas - Carne moída - Polenta cremosa	- Refresco de melão - Bolinho de aipim c/ carne moída - Filé de peixe crocante - Creme de milho - Filé de peixe grelhado - Salada de ervilhas
08/09	09/09	10/09	11/09	12/09
- Suco de laranja com cenoura - Pipoca caseira - Ovos cozidos - Salada de couve-flor e brócolis - Ovos mexidos - Salada de batata e maionese	- Limonada suíça - Pão francês com queijo prato - Macarronada à bolonhesa - Almondegas ao molho vermelho - Espaguete de abobrinha	- Refresco de melão c/limão - Bolo caseiro cenoura e cobertura de chocolate - Frango grelhado - Farofa de alho - Frango desfiado - Salada de beterraba ralada	- Leite batido com cacau em pó - Biscoito caseiro maisena - Carne de panela desfiada - Aipim crocante - Carne em cubos ao molho de tomate - Salada de cenoura ralada	- Refresco de abacaxi - Bolinha de queijo massa tradicional - Filé de peixe assado - Salada de pepino e tomate - Filé de peixe desfiado - Purê de batata baroa
15/09	16/09	17/09	18/09	19/09
- Leite morno com cacau - Pão francês na chapa - Omelete de queijo e brócolis no forno - Salada de beterraba ralada - Ovos mexidos com milho	- Refresco de maracujá - Cupcake caseiro de abobrinha - Carne moída ao molho vermelho - Salada de couve-flor - Carne moída com batatas e milho	- Refresco de abacaxi - Pipoca caseira doce e salgada - Estrogonofe de frango - Batata sauté - Frango grelhado - Salada de inhame em cubos	- Refresco de melão com maçã - Sanduiche com pastinha de frango. - Lombo assado - Farofa de legumes ralado - Carne suína em cubos - Salada de quiabo	- Limonada tradicional - Pão caseiro de abóbora e queijo cremoso - Filé de peixe grelhado - Abóbora em cubos - Filé de peixe frito - Salada de ervilhas e milho

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 Setembro – 2025

22/09	23/09	24/09	25/09	26/09
- Refresco de abacaxi - Pão com queijo cremoso	- Suco de laranja - Bolo caseiro de milho	- Leite batido com banana ou abacate e aveia - Biscoito caseiro	- Refresco de maracujá - Pão com pastinha de frango desfiado	- Limonada - Pipoca caseira doce
- Ovos mexidos - Salada de brócolis	- Macarronada - Músculo moído ao molho de tomate e ervilhas	- Frango em cubos ao molho vermelho - Salada de abóbora em cubos	- Pernil assado - Farofa de alho e couve picadinha	- Peixe crocante - Creme de milho
- Ovos cozidos - Salada de cenoura ralada	- Carne moída - Macarronada ao molho vermelho	- Frango desfiado - Salada de chuchu	- Pernil em cubos - Polenta mole	- Isca de peixe empanado - Salada de tomate e ervilhas
29/09	30/09	HIDRATAÇÃO	Atenção...	1º Dica: 10 passos para alimentação saudável:
- Refresco de maracujá - Pão na chapa	- Refresco de abacaxi - Bolo de chocolate		...ao que manda na lancheira: Atente para menos açúcar, sal e gordura.	Os alimentos in natura são obtidos diretamente das plantas ou dos animais e não são alterados após deixar a natureza.
- Omelete de queijo e milho - Salada de couve manteiga picadinha	- Musculo moído c/ ervilhas - Batata canoa			
- Ovos mexidos - Salada de tomate	- Almondegas de carne - Abobrinha assada.			

O engajamento da família na promoção da saúde alimentar faz partes das atividades educativas, fundamentais, na formação de bons hábitos alimentares.

ACOMPANHAMENTO DIARIO Arroz branco com caldo caseiro de legumes ou especiarias & Feijão c/ talos de hortaliças.

Bolos /biscoito/ pipoca e pães preparados de forma caseira ou artesanal.

Não usamos corantes artificiais.

Molho vermelho: Tomates e extrato de tomate / alho/ especiarias / azeite/ beterraba / cenoura, podendo variar (inhame ou abóbora).

Sobremesas: Fruta da estação / Sacolé caseiro de frutas / picolé da fruta

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.