

CARDÁPIO DE VERÃO - COLÉGIO CONEXÃO KIDS - CM - 2023-

BERÇÁRIO E NÍVEL I

Lanche da Manhã	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta Feira
	Panquequinha de Banana com Aveia e Uva Passa Água de Coco Geladinha Frutas	Bolo de Limão Chá de Capim Cidreira Frutas	Crepioça + Pão Integral Suco Vitaminado de Banana com Morango Frutas	Tortinha de Carne Moída com Amaranto Água Saborizada com Laranja e Hortelã Frutas	Cookie de Banana com Aveia + Biscoito de Arroz Suco de Uva Integral Frutas
Prato Base	Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco Com Cenoura/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Carioca
Prato Principal + Acompanhamento	Ovo Mexido + Macarrão Parafuso Refogado com Abobrinha e Cenoura Raladinha	Carne de Panela + Farofa de Cenoura com Milho	Coxinha de Frango Assada Crocante + Jardineira de Legumes	Tirinhas de Frango Acebolada + Quirera Cremosa	Carne Moída ao Molho Turbinado (Berinjela batida) + Purê de Batata
Salada	Tomate + Alface	Pepino Japonês + Repolho e Cenoura Ralada	Vagem + Repolho + Alface	Couve Picadinha + Pepino Caipira	Tomate em Cubinhos + Cenoura Cozida em Rodelinhas
Lanche da Tarde	Bolo de Limão Água de Coco Geladinha Frutas	Crepioça + Pão Integral Suco Vitaminado de Banana com Morango Frutas	Panquequinha de Banana com Aveia e Uva Passa Chá de Capim Cidreira Frutas	Tortinha de Carne Moída com Amaranto Água Saborizada com Laranja e Hortelã Frutas	Cookie de Banana com Aveia + Biscoito de Arroz Suco de Uva Integral Frutas
Lanche da Manhã	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta Feira
	Biscoito de Arroz + Pão Integral + Ovo Mexido Suchá de Capim Cidreira com Abacaxi Frutas	Tortinha Salgada de Abobrinha e Cenoura Água de Coco Geladinha Frutas	Bolo de Laranja Água Saborizada com Limão Frutas	Panquequinha de Maçã com Chia + Sorvetinho de Cacau Suco de Uva Integral Frutas	Mini Pão de Batata Doce Suco de Laranja com Cenoura Frutas
Prato Base	Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco /Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Carioca
Prato Principal + Acompanhamento	Ovo Mexido + Macarrão Parafuso ao Molho Sugo com Ora-pro-nobis	Frango ao Molho + Quirera Cremosa	Carne Moída com Batata + Farofa com Lentilha e Cenoura	Frango Assado + Farofa de Milho com Ovo	Carne Desfiadinha com Cenoura + Batata Sauté
Salada	Alface + Tomate Picadinho	Beterraba Cozida + Pepino Caipira	Cenoura Cozida em Palitinhos + Tomate Picadinho	Repolho com Cenoura Ralada + Alface	Tomate + Pepino Picadinhos
Lanche da Tarde	Tortinha Salgada de Abobrinha e Cenoura Água de Coco Geladinha Frutas	Bolo de Laranja Água Saborizada com Limão Frutas	Panquequinha de Maçã com Chia + Sorvetinho de Cacau Suco de Uva Integral Frutas	Bolinho de Aveia com Grão de Bico e Vegetais Suco de Laranja com Cenoura Frutas	Mini Pão de Batata Doce Suco de Manga Frutas
Lanche da Manhã	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta Feira
	Panquequinha de Banana, Aveia e Amaranto Chá de Camomila Frutas	Bolo Mesclado (Cacau e Baunilha) Água Saborizada de Laranja com Anis Estelado Frutas	Pãozinho de Beterraba + Geléia de Maçã Caseira Água de Coco Geladinha Frutas	Waffle de Cacau com Aveia Suco de Abacaxi com Couve Frutas	Bolinho de Milho Suco de Uva Integral Frutas
Prato Base	Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Carioca
Prato Principal + Acompanhamento	Ovo Cozido Fatiadinho com Cheiro Verde + Refogado de Abobrinha com Cenoura a Julienne	Pernil de Panela + Batata Gratinada	Vaca Atolada + Farofa Colorida de Legumes com Aveia	Frango ao Molho Turbinado + Polenta Cremosa	Macarronada Turbinada de Carne Moída com Legumes e Ora-pro-nobis (Macarrão Espaguete)

Saladas	Alface + Tomate	Pepino Japonês + Cenoura Ralada	Beterraba Cozida + Acelga Picadinha	Cenoura Cozida + Almeirão	Alface + Tomate Picadinho
Lanche da Tarde	Bolo Mesclado Água Saborizada de Laranja com Anis Estelado Frutas	Pãozinho de Beterraba + Geléia de Maçã Caseira Água de Coco Geladinha Frutas	Waffle de Cacau com Aveia Suco de Abacaxi com Couve Frutas	Bolinho de Milho Suco de Uva Integral Frutas	Panquequinha de Banana, Aveia e Amaranto Chá de Camomila Frutas
Lanche da Manhã	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta Feira
	Panquequinha de Cenoura com Chia Chá de Erva Doce Frutas	Bolo de Limão + Barrinha de Cereais de Banana Suco de Morango com Beterraba Frutas	Muffim Integral de Maçã com Linhaça Água de Coco Geladinha Frutas	Torta Salgada de Frango com Legumes e Amaranto Água Saborizada com Maçã e Canela Frutas	Bolo de Cacau Suco de Uva Integral Frutas
Prato Base	Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco e Arroz Colorido com Cenoura/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Carioca
Prato Principal + Acompanhamento	Ovo Mexido + Macarrão Parafuso ao Alho e Óleo	Carne de Panela + Farofa de Cenoura, Couve e Milho	Frango ao Molho Turbinado + Quirera Cremosa	Carne Moída com Batata e Cenoura Picadinha	Cubos de Frango Acebolado + Purê de Batata
Salada	Cenoura Ralada+ Tomate + Alface	Pepino Japonês + Repolho e Cenoura Ralada	Beterraba Cozida + Tomate + Alface	Alface + Pepino Picadinho	Couve Picadinha + Cenoura Cozida
Lanche da Tarde	Bolo de Limão + Barrinha de Cereais de Banana Suco de Morango com Beterraba Frutas	Muffim Integral de Maçã com Linhaça Água de Coco Geladinha Frutas	Panquequinha de Cenoura com Chia Chá de Camomila Frutas	Torta Salgada de Frango com Legumes e Amaranto Água Saborizada com Maçã e Canela Frutas	Bolo de Cacau Suco de Uva Integral Frutas
Lanche da Manhã	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta Feira
	Pão Integral + Ovo Mexido Suco de Uva Integral Frutas	Waffle Semi Integral + Mousse de Manga com Maracujá Água Saborizada com Melancia e Hortelã Frutas	Bolo de Cenoura Mesclado com Cacau Chá de Capim Cidreira Frutas	Empada de Abobrinha e Batata Recheada de Frango Água de Coco Geladinha Frutas	Muffin de Legumes com Amaranto e Chia Chá de Capim Cidreira Frutas
Prato Base	Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Carioca
Prato Principal + Acompanhamento	Ovo "Gordinho" + Batata Rústica Assada	Macarrão a Bolonhesa (Macarrão Parafuso) + Refogado de Abobrinha	Frango Assado + Farofa de Legumes com Ovo	Carne Moída com Ovo + Mandioca Cozida	Almôndega ao Molho de Tomate Especial (Tomate batido com Beterraba) + Polenta Cremosa
Salada	Cenoura Ralada + Couve Picadinha	Tomate Picadinho + Alface	Alface + Brócolis Cozido	Beterraba Cozida + Alface Picadinho	Almeirão + Tomate
Lanche da Tarde	Bolinho de Banana com Aveia e Canela Suco de Uva Integral Frutas	Waffle Semi Integral + Mousse de Manga com Maracujá Água Saborizada com Melancia e Hortelã Frutas	Bolo de Cenoura Mesclado com Cacau Chá de Capim Cidreira Frutas	Empada de Abobrinha e Batata Recheada de Frango Água de Coco Geladinha Frutas	Muffin de Legumes com Amaranto e Chia Chá de Capim Cidreira Frutas



Nutricionista: Janaíara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180