

CARDÁPIO DE VERÃO - COLÉGIO CONEXÃO KIDS - CM - 2023-
NÍVEL II E CONTRATURNO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta Feira
Lanche da Manhã	Pão Caseiro com Requeijão Suco de Limão Frutas	Bolo de Limão Suco de Acerola Frutas	Pão Francês + Ovo Mexido Chá Mate Frutas	Tortinha de Carne Moída com Amaranto Vitamina de Morango Frutas	Mini Pizza Napolitana Suco de Uva 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 ao Alho e Óleo	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	Cenoura Ralada + 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 Suco de Maracujá Frutas	Pão Caseiro com Requeijão Suco Vitaminado de Banana com Morango Frutas	Panquequinha de Banana com Aveia e Uva Passa Vitamina de Morango Frutas	Tortinha de Carne Moída com Amaranto Suco de Uva Frutas	Mini Pizza Napolitana Suco de Acerola Frutas

Lanche da Manhã	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta Feira
	Pão Integral + Ovo Mexido Suco de Abacaxi Frutas	Tortinha Salgada de Abobrinha e Cenoura Suco de Uva Frutas	Bolo de Laranja Suco de Acerola Frutas	Misto Quente Chá Mate Frutas	Mini Pão de Queijo 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	Estrogonoffe de Carne + Batata Palha
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	Bolo de Laranja	Misto Quente	Lanchinho de Forno (Pão Sandubinha + Presunto + Queijo + Molho de Tomate)	Mini Pão de Queijo
	Suco de Limão Frutas	Suco de Uva Frutas	Suco de Acerola Frutas	Suco de Laranja com Cenoura Frutas	Chá Mate Frutas

Lanche da Manhã	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta Feira
	Pão de Leite Fatiado + Ovo Mexido Suco de Limão Frutas	Bolo Mesclado (Cacau e Baunilha) Suco de Acerola Frutas	Pão Francês com Presunto e Queijo Mussarela Chá Mate Frutas	Waffle de Cacau com Aveia Suco de Abacaxi com Couve Frutas	Mini Esfiha de Frango Suco de Tangerina Frutas
Prato Base	Arroz Branco/Feijão Preto Ovo Cozido Fatiadinho com Cheiro Verde + Refogado de Abobrinha com Cenoura a Julienne Alface + Tomate	Arroz Branco/Feijão Carioca Pernil de Panela + Batata Gratinada Pepino Japonês + Cenoura Ralada	Arroz Branco/Feijão Preto Vaca Atolada + Farofa Colorida de Legumes com Aveia Beterraba Cozida + Acelga Picadinha	Arroz Branco/Feijão Carioca Frango ao Molho Turbinado + Polenta Cremosa Cenoura Cozida + Almeirão	Arroz Branco/Feijão Carioca Macarronada Turbinada de Carne Moída com Legumes e Ora-pro-nobis (Macarrão Espaguete) Alface + Tomate Picadinho
Prato Principal + Acompanhamento					
Saladas					
Lanche da Tarde	Bolo Mesclado (Cacau e Baunilha) Suco de Acerola Frutas	Pãozinho de Beterraba + Geléia de Maçã Caseira Água de Coco Geladinha Frutas	Queijo Quente Suco de Abacaxi com Couve Frutas	Bolinho de Milho Chá Mate Frutas	Mini Esfiha de Frango Suco de Limão Frutas

Lanche da Manhã	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta Feira
	Pão de Leite com Requeijão Vitamina de Morango Frutas	Bolo de Limão Chá Mate Frutas	Mini Hambúrguer (Pão, Hambúrguer Caseiro com Quinoa, Queijo Mussarle Alface e Tomate) Suco de Acerola Frutas	Torta Salgada de Frango com Legumes e Amaranto Suco de Limão Frutas	Bolo de Cacau Suco de Uva 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 Suco de Maracujá Frutas	Pão Caseiro com Requeijão Vitamina de Morango Frutas	Mini Hambúrguer (Pão, Hambúrguer Caseiro com Quinoa, Queijo Mussarle Alface e Tomate) Suco de Limão Frutas	Torta Salgada de Frango com Legumes e Amaranto Suco de Acerola Frutas	Bolo de Cacau Suco de Uva Frutas

Lanche da Manhã	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta Feira
	Pão Integral + Ovo Mexido Suco de Acerola Frutas	Waffle Semi Integral + Mousse de Manga com Maracujá Água Saborizada com Melancia e Hortelã Frutas	Bolo de Cenoura Mesclado com Cacau Chá Mate Frutas	Mini Lanchinho Natural (Pão Sandubinha + Patê de Frango + Cenoura Ralada + Alface e Tomate) Suco de Limão Frutas	Muffin de Legumes com Amaranto e Chia Suco de Uva 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	Pão Francês com Requeijão Suco de Uva Frutas	Waffle Semi Integral + Mousse de Manga com Maracujá Água Saborizada com Melancia e Hortelã Frutas	Bolo de Cenoura Mesclado com Cacau Chá Mate Frutas	Mini Lanchinho Natural (Pão Sandubinha + Patê de Frango + Cenoura Ralada + Alface e Tomate) Suco de Acerola Frutas	Muffin de Legumes com Amaranto e Chia Chá de Capim Cidreira Frutas