

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

NÍVEL III, IV, V E FUNDAMENTAL I

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta Feira
Lanche da Manhã	Pão Caseiro com Requeijão /Doce de Leite Suco de Limão Frutas	Bolo de Limão Suco de Acerola Frutas	Pão Francês + Ovo Mexido Chá Mate Frutas	Torradinha com Geleia de Uva + Pipoca 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
Lanche da Tarde	Bolo de Limão Suco de Maracujá Frutas	Pão Caseiro com Requeijão/ Doce de Leite Chá Mate Frutas	Torradinha com Geleia de Uva + Pipoca Vitamina de Morango Frutas	Torta 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 Sandubinha com Requeijão /Geleia de Uva Suco de Abacaxi Frutas	Torradinha + Geleia de Morango / Requeijão + Biscoito de Polvilho Suco de Uva Frutas	Bolo de Laranja Suco de Acerola Frutas	Misto Quente Chá Mate Frutas	Mini Pão de Queijo Suco de Tangerina 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	Torradinha + Geleia de Morango / Requeijão + Biscoito de Polvilho Suco de Limão Frutas	Bolo de Laranja Suco de Uva Frutas	Misto Quente Suco de Acerola Frutas	Lanchinho de Forno (Pão Sandubinha + Presunto + Queijo + Molho de Tomate) Suco de Abacaxi com Hortelã Frutas	Mini Pão de Queijo 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 Suco de Acerola Frutas	Pão Frânces com Presunto e Queijo Mussarela Chá Mate Frutas	Waffle de Cacao com Aveia Leite com Chocolate Frutas	Mini Esfiha de Frango Suco de Tangerina 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 Suco de Acerola Frutas	Waffle de Cacao com Aveia Leite com Chocolate Frutas	Queijo Quente Suco de Uva Frutas	Pão Frânces com Presunto e Queijo Mussarela 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 ou Doce de Leite Vitamina de Morango Frutas	Bolo de Limão Chá Mate Frutas	Mini Hambúrguer (Pão, Hambúrguer Caseiro com Quinoa, Queijo Mussarela, Alface e Tomate) Suco de Acerola Frutas	Torta Salgada de Frango com Legumes e Amaranto + Pipoca Suco de Limão Frutas	Bolo de Chocolate com Cobertura de Brigadeiro e Granulado Suco de Uva Frutas
Prato Base	Arroz Branco/Feijão Preto Ovo Mexido + Macarrão Parafuso ao Alho e Óleo Cenoura Ralada+ Tomate + Alface	Arroz Branco/Feijão Carioca Carne de Panela + Farofa de Cenoura, Couve e Milho Pepino Japonês + Repolho e Cenoura Ralada	Arroz Branco/Feijão Preto Frango ao Molho Turbinado + Quirera Cremosa Beterraba Cozida + Tomate + Alface	Arroz Branco e Arroz Colorido com Cenoura/Feijão Carioca Carne Moída com Batata e Cenoura Picadinha Alface + Pepino Picadinho	Arroz Branco/Feijão Carioca Cubos de Frango Acebolado + Purê de Batata Couve Picadinha + Cenoura Cozida
Prato Principal + Acompanhamento					
Salada					
Lanche da Tarde	Bolo de Limão Suco de Maracujá Frutas	Pão Caseiro com Requeijão ou Doce de Leite Vitamina de Morango Frutas	Mini Hambúrguer (Pão, Hambúrguer Caseiro com Quinoa, Queijo Mussarela, Alface e Tomate) Suco de Limão Frutas	Torta Salgada de Frango com Legumes e Amaranto + Pipoca Suco de Acerola Frutas	Bolo de Chocolate com Cobertura de Brigadeiro e Granulado Suco de Uva Frutas

Lanche da Manhã	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta Feira
	Pão Sandubinha com Ovo Mexido Suco de Acerola Frutas	Waffle Semi Integral com Geléia de Morango Leite com Chocolate Frutas	Bolo de Cenoura Mesclado com Chocolate Chá Mate Frutas	Mini Lanchinho Natural (Pão Sandubinha + Patê de Frango + Cenoura Ralada + Alface e Tomate) Suco de Limão Frutas	Cereal Matinal Iogurte de Morango 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 com Geléia de Morango Leite com Chocolate Frutas	Bolo de Cenoura Mesclado com Chocolate Chá Mate Frutas	Mini Lanchinho Natural (Pão Sandubinha + Patê de Frango + Cenoura Ralada + Alface e Tomate) Suco de Acerola Frutas	Cereal Matinal Iogurte de Morango Frutas



Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180