

CARDÁPIO DE INVERNO - COLÉGIO CONEXÃO KIDS - CM - 2024- JUNHO

ZERO LACTOSE

1º SEMANA

	Segunda-feira 03	Terça-feira 04	Quarta-feira 05	Quinta-feira 06	Sexta Feira 07
Lanche da Manhã	Pão Integral + Geleia de Morango + Panquequinha de Maçã com Aveia	Torta de Salgada com Legumes	Mini Pão de Queijo de Batata Doce	Bolo de Cenoura com Uva Passa	Tortinha de Frango com Aveia
	Suco de Acerola	Suco de Uva Integral	Suco Vitaminado de Banana com Morango (Leite de Coco)	Suco de Abacaxi	Chá de Capim Cidreira
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Prato Base	Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Preto
Prato Principal + Acompanhamento	Ovo "Gordinho" + Macarrão ao Molho Sugo com Manjericão	Carne de Panela + Batata Rústica Assada	Frango Assado + Polenta Cremosa com Molho de Tomate	Carne Moída com Batata + Farofa de Legumes	Frango Refogado + Purê de Batata
Saladas	Cenoura Ralada + Couve Picadinha	Beterraba Cozida + Alface + Tomate	Repolho com Cenoura Ralada + Alface	Pepino Japonês + Almeirão Picadinho	Tomate + Cenoura Cozida + Alface
Lanche da Tarde	Pão Integral + Bolinho de Banana com Aveia e Canela	Pão Integral + Ovo Mexido	Mini Pão de Queijo de Batata Doce	Bolo de Cenoura com Uva Passa	Tortinha de Frango com Aveia
	Suco de Abacaxi	Suco de Uva Integral	Suco de Acerola	Chá de Capim Cidreira	Suco de Maracujá
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180

2ª SEMANA

	Segunda-feira 10	Terça-feira 11	Quarta-feira 12	Quinta-feira 13	Sexta Feira 14
Lanche da Manhã	Panquequinha de Abobrinha com Aveia + Pão Integral com Mel	Bolo Mesclado (Baunilha + Cacau)	Crepioca + Inhaminho de Banana	Pão Integral ou Francês + Ovo Mexido	Mini Pão de Batata Doce e Chia
	Suco de Abacaxi	Suco de Acerola	Chá de Capim Cidreira	Suco de Acerola	Suco de Uva Integral
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	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	Pernil de Panela + Batata Gratinada	Carne de Panela + Sopa de Mandioca com Legumes	Frango ao Molho + Polenta Cremosa	Carne Moída Refogada + Creme de Milho
Salada	Alface + Tomate Picadinho	Pepino + Cenoura Ralada	Beterraba Cozida + Acelga Picadinha	Cenoura Cozida em Palatinhos + Tomate Picadinho	Tomate + Pepino Picadinhos
Lanche da Tarde	Crepioca + Inhaminho de Banana	Bolo Mesclado (Baunilha + Cacau)	Pão Integral + Ovo Mexido	Pão Francês + Geleia de Uva ou Morango + Bolinho de Macã com Canela	Mini Pão de Batata Doce e Chia
	Chá de Capim Cidreira	Suco de Abacaxi	Suco de Uva Integral	Suco de Acerola	Chá de Erva Doce
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180

CARDÁPIO DE INVERNO - COLÉGIO CONEXÃO KIDS - CM - 2024- JUNHO

ZERO LACTOSE

3ª SEMANA

	Segunda-feira 27	Terça-feira 18	Quarta-feira 19	Quinta-feira 20	Sexta Feira 21
Lanche da Manhã	Pão Integral + Ovo mexido	Bolo de Fubá com Uva Passa	Panquequinha Americana com Aveia e Banana + Mel ou Geleia de Morango	Mingau de Aveia (Leite de Coco) + Biscoito de Arroz Integral	Muffin de Frango com Milho
	Água de Coco	Suco de Acerola	Suco de Abacaxi	Suco de Uva Integral	Água Saborizada com Laranja
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	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 Picadinho + Macarrão ao Alho e Óleo	Bisteca Suína Assada + Mandioca Cozida	Carne Moída ao Molho Sugo + Sopa de Feijão com Legumes	Frango ao Molho Turbinado + Polenta Cremosa	Macarronada Turbinada de Carne Moída com Legumes (Abóbora Cabotiá + Cebola + Tomate + Beterraba)
Saladas	Tomate + Cenoura Ralada	Alface + Beterraba Cozida	Almeirão + Pepino Japonês	Beterraba Cozida + Almeirão	Alface + Tomate + Brócolis
Lanche da Tarde	Bolinho de Laranja com Amaranto	Bolo de Fubá com Uva Passa	Panquequinha Americana com Aveia e Banana + Mel ou Geleia de Morango	Mingau de Aveia + Biscoito de Arroz Integral + Pão Integral + patê de Frango com Semente de Girassol	Muffin de Frango com Milho
	Água de Coco	Suco de Acerola	Suco de Abacaxi	Suco de Uva Integral	Água Saborizada com Laranja
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180

CARDÁPIO DE INVERNO - COLÉGIO CONEXÃO KIDS - CM - 2024- JUNHO

ZERO LACTOSE

4° SEMANA

	Segunda-feira 24	Terça-feira 25	Quarta-feira 26	Quinta-feira 27	Sexta Feira 28
Lanche da Manhã	Pão Integral + Doce de Uva + Panquequinha de Maçã com Chia + Pipoca	Torta de Carne Moída + Milho Verde e Amaranto	Bolo de Laranja	Panquinha de Banana com Aveia + Mouse de Maracujá (Leite de Coco)	Bolo de Cacau
	Chá de Erva Doce	Suco de Abacaxi com Couve	Suco de Acerola	Chá de Camomila	Suco de Uva Integral
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	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 Alho e Óleo	Pernil ao Molho Sugo + Quirera Cremosa	Carne de Panela + Farofa de Cenoura, Couve e Milho	Carne Moída Refogada + Refogado de Cenoura e Couve + Berinjela A Milanese	Cubos de Frango com Molho de Tomate + Purê de Batata
Salada	Cenoura Ralada + Tomate + Alface	Pepino Japonês + Repolho e Cenoura Ralada	Beterraba Cozida + Acelga	Tomate Picadinho + Alface	Couve Picadinha + Cenoura Ralada
Lanche da Tarde	Pão Integral + Ovo Mexido + Biscoito de Arroz	Torta de Carne Moída + Milho Verde e Amaranto	Bolo de Laranja	Panquinha de Banana com Aveia + Mouse de Maracujá (Leite de Coco)	Bolo de Cacau
	Suco de Abacaxi	Suco de Abacaxi com Couve	Chá de Camomila	Suco de Acerola	Suco de Uva Integral
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180