

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

NÍVEL II E CONTRATURNO BABY

1º SEMANA

	Segunda-feira 30	Terça-feira 01	Quarta-feira 02	Quinta-feira 03	Sexta Feira 04
Lanche da Manhã	Pãozinho de Leite + Requeijão + Biscoito de Arroz Integral	Torta Salgada de Frango com Milho + Biscoito de Polvilho	Mini Pão de Queijo	Pão Francês + Requeijão	Pizza Caseira de Forma - (Molho de Tomate, Queijo Mussarela, Tomate Picadinho + Orégano)
	Suco de Acerola	Suco de Uva Integral	Suco de Acerola	Suco de Abacaxi	Suco de Maracujá
	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 com Batata	Frango Assado + Polenta Cremosa com Molho de Tomate	Carne Moída + Macarrão ao Molho de Tomate	Estrogonoffe de Carne + Purê de Batata
Saladas	Cenoura Ralada + Couve Picadinha	Beterraba Cozida + Alface + Tomate	Repolho com Cenoura Ralada + Alface	Pepino Japonês + Almeirão Picadinho	Tomate + Cenoura Ralada + Alface
Lanche da Tarde	Pãozinho de Leite com Requeijão + Biscoito de Arroz Integral	Pão Fatiado com Ovo Mexido + Biscoito de Polvilho	Mini Pão de Queijo	Pão Francês + Requeijão	Pizza Caseira de Forma - (Molho de Tomate, Queijo Mussarela, Tomate Picadinho + Orégano)
	Suco de Abacaxi	Suco de Uva Integral	Suco de Acerola	Chá Mate Quentinho	Suco de Maracujá
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas

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

NÍVEL II E CONTRATURNO BABY

2º SEMANA

	Segunda-feira 07	Terça-feira 08	Quarta-feira 09	Quinta-feira 10	Sexta Feira 11
Lanche da Manhã	Pãozinho de Leite + Requeijão + Biscoito de Arroz Integral	Torta Salgada de Carne Moída	Mini Pão de Queijo	Pão Francês + Requeijão + Biscoito de Arroz Integral	Bolo de Cenoura com Gotas de Chocolate 70%
	Suco de Acerola	Suco de Uva Integral	Suco de Acerola	Suco de Abacaxi	Chá Mate Quentinho
	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" + Batata Sauté	Carne de Panela com Cenoura	Frango Assado + Polenta Cremosa com Molho de Tomate	Carne Moída com Batata + Farofa de Legumes	Carne Bovina Acebolada + Purê de Batata
Saladas	Cenoura Ralada + Couve Picadinha	Beterraba Cozida + Alface + Tomate	Repolho com Cenoura Ralada + Alface	Pepino Japonês + Almeirão Picadinho	Tomate + Cenoura Ralada + Alface
Lanche da Tarde	Pãozinho de Leite com Requeijão + Biscoito de Arroz Integral	Torta Salgada de Carne Moída	Mini Pão de Queijo	Pão Francês + Requeijão + Biscoito de Arroz Integral	Bolo de Cenoura com Gotas de Chocolate 70%
	Suco de Abacaxi	Suco de Uva Integral	Suco de Acerola	Chá Mate Quentinho	Suco de Maracujá
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180

CARDÁPIO DE INVERNO - COLÉGIO CONEXÃO KIDS - CM - 2024 - OUTUBRO
NÍVEL II E CONTRATURNO BABY

3º SEMANA

	Segunda-feira 14	Terça-feira 15	Quarta-feira 16	Quinta-feira 17	Sexta Feira 18		
Lanche da Manhã	Recesso Escolar	Recesso Escolar	Pão Caseiro + Queijo Mussarela + Biscoito de Polvilho	Pão Francês + Ovo Mexido	Mini Pão de Queijo		
			Chá Mate Quentinho	Suco de Acerola	Suco de Uva Integral		
			Frutas	Frutas	Frutas		
Prato Base				Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Carioca	
Prato Principal + Acompanhamento				Frango ao Molho + Polenta Cremosa	Frango Assado + Purê de Batata	Vaca Atolada	
Salada				Beterraba Cozida + Acelga Picadinha	Cenoura Cozida em Palitinhos + Tomate Picadinho	Tomate + Pepino Picadinhos	
Lanche da Tarde					Crepioca Recheada com Queijo Mussarela	Pão Francês + Requeijão + Biscoito de Arroz Integral	Mini Pão de Queijo
					Suco de Uva Integral	Suco de Acerola	Chá Mate Quentinho
					Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel
CRN 5180

4ª SEMANA

	Segunda-feira 21	Terça-feira 22	Quarta-feira 23	Quinta-feira 24	Sexta Feira 25
Lanche da Manhã	Pão Integral + Ovo Mexido	Bolo de Cacau	Panqueca Americana Salgada de Queijo Mussarela com Orégano	Pão Sandubinha com Queijo Mussarela + Biscoito de Polvilho	Bolo de Cenoura com Gotas de Chocolate 70%
	Chá Mate Quentinho	Suco de Acerola	Suco de Abacaxi	logurte Natural Batido com Morango	Suco de Limão
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Prato Base	Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Carioca
Prato Principal + Acompanhamento	Ovo Cozido Picadinho + Macarrão ao Alho e Óleo	Carne de Panela + Mandioca Cozida	Carne Moída ao Molho Sugo	Frango ao Molho Turbinado + Polenta Cremosa	Macarronada Turbinada de Carne Moída com Legumes (Abóbora Cabotia + Cebola + Tomate + Beterraba)
Saladas	Tomate + Cenoura Ralada	Tomate + Cenoura Ralada	Tomate + Cenoura Ralada	Beterraba Cozida + Almeirão	Alface + Tomate + Brócolis
Lanche da Tarde	Pão Sandubinha com Queijo Mussarela + Biscoito de Polvilho	Bolo de Cacau	Panqueca Americana Salgada de Queijo Mussarela com Orégano	Pão de Leite Fatiado com Ovo Mexido	Bolo de Cenoura com Gotas de Chocolate 70%
	Água de Coco	Suco de Acerola	Suco de Abacaxi	logurte Natural Batido com Morango	Suco de Limão
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180

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

NÍVEL II E CONTRATURNO BABY

5ª SEMANA

	Segunda-feira 28	Terça-feira 29	Quarta-feira 30	Quinta-feira 31	Sexta Feira 01
Lanche da Manhã	Pão de Leite com Requeijão + Panquequinha de Maçã com Chia	Torta de Carne Moída com Milho Verde e Amarantho	Bolo de Iogurte Natural com Laranja	Pão de Queijo	Bolo de Cacau
	Suco de Morango	Suco de Abacaxi com Couve	Suco de Acerola	Suco de Maracujá	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	Frango Assado + Creme de Milho	Carne de Panela + Farofa de Cenoura, Couve e Milho	Carne Moída Refogada + Purê de Abóbora Cabotia	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 Sandubinha com Queijo Mussarela + Biscoito de Polvilho	Torta de Carne Moída com Milho Verde e Amarantho	Bolo de Iogurte Natural com Laranja	Pão de Queijo	Bolo de Cacau
	Suco de Morango	Suco de Abacaxi com Couve	Suco de Maracujá	Suco de Acerola	Suco de Uva Integral
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180

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

NÍVEL II E CONTRATURNO BABY

5ª SEMANA

	Segunda-feira 30	Terça-feira 01	Quarta-feira 02	Quinta-feira 03	Sexta Feira 04
Lanche da Manhã	Pãozinho de Leite + Requeijão + Biscoito de Arroz Integral	Torta Salgada de Frango com Milho + Biscoito de Polvilho	Mini Pão de Queijo	Pão Francês + Requeijão	Pizza Caseira de Forma - (Molho de Tomate, Queijo Mussarela, Tomate Picadinho + Orégano)
	Suco de Acerola	Suco de Uva Integral	Suco de Acerola	Suco de Abacaxi	Chá Mate Quentinho
	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 Manjeriço	Carne de Panela com Batata	Frango Assado + Polenta Cremosa com Molho de Tomate	Carne Moída + Farofa de Legumes	Estrogonoffe de Carne + Purê de Batata
Saladas	Cenoura Ralada + Couve Picadinha	Beterraba Cozida + Alface + Tomate	Repolho com Cenoura Ralada + Alface	Pepino Japonês + Almeirão Picadinho	Tomate + Cenoura Ralada + Alface
Lanche da Tarde	Pãozinho de Leite com Requeijão + Biscoito de Arroz Integral	Pão Fatiado com Ovo Mexido + Biscoito de Polvilho	Mini Pão de Queijo	Pão Francês + Requeijão	Pizza Caseira de Forma - (Molho de Tomate, Queijo Mussarela, Tomate Picadinho + Orégano)
	Suco de Abacaxi	Suco de Uva Integral	Suco de Acerola	Chá Mate Quentinho	Suco de Maracujá
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180