

## CARDÁPIO DE INVERNO - COLÉGIO CONEXÃO KIDS - CM - 2024 SETEMBRO/OUTUBRO

### NÍVEL III, IV, V E FUNDAMENTAL I

#### 1ª SEMANA

	Segunda-feira 30	Terça-feira 01	Quarta-feira 02	Quinta-feira 03	Sexta Feira 04
<b>Lanche da Manhã</b>	Pãozinho de Leite com Requeijão ou Geleia de Morango	Torta Salgada de Frango com Milho + Biscoito de Polvilho	Cereal Matinal	Pão Frânces + Requeijão ou Doce de Leite	Pizza Caseira de Forma - (Molho de Tomate, Queijo Mussarela, Tomate Picadinho e Orégano)
	Suco de Acerola	Suco de Uva	logurte de Morango	Suco de Abacaxi	Suco de Maracujá
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>Prato Base</b>	Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Carioca
<b>Prato Principal + Acompanhamento</b>	Ovo "Gordinho" + Macarrão ao Sugo com Majericão	Carne de Panela com Batata	Frango Assado + Polenta Cremosa com Molho de Tomate	Carne Moída + Macarrão ao Molho de Tomate	Estrogonoffe de Carne + Batata Palha
<b>Salada</b>	Cenoura Ralada + Couve Picadinha	Beterraba Cozida + Alface + Tomate	Repolho com Cenoura Ralada + Alface	Pepino Japonês + Almeirão Picadinho	Cenoura Ralada + Tomate + Alface
<b>Lanche da Tarde</b>	Pãozinho de Leite com Requeijão ou Doce de Leite	Pão Fatiado com Ovo Mexido + Biscoito de Polvilho	Cereal Matinal	Pão Frânces + Requeijão ou Doce de Leite	Pizza Caseira de Forma - (Molho de Tomate, Queijo Mussarela, Tomate Picadinho e Orégano)
	Suco de Abacaxi	Suco de Uva	logurte de Morango	Chá Mate Quentinho	Suco de Maracujá
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



**Nutricionista: Janaíara Moreira Sebold Berbel**

**CRN 5180**

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

NÍVEL III, IV, V E FUNDAMENTAL I

### 2º SEMANA

	Segunda-feira 07	Terça-feira 08	Quarta-feira 09	Quinta-feira 10	Sexta Feira 11
Lanche da Manhã	Pãozinho de Leite com Requeijão ou Geleia de Morango	Torta Salgada de Carne Moída	Cereal Matinal	Pão Frânces + Requeijão ou Doce de Leite	Bolinho de Chuva
	Suco de Acerola	Suco de Uva	logurte de Morango	Suco de Abacaxi	Chá Mate Quentinho
	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 "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 Cozida + Alface
Lanche da Tarde	Pãozinho de Leite com Requeijão ou Doce de Leite	Torta Salgada de Carne Moída	Cereal Matinal	Pão Frânces + Requeijão ou Doce de Leite	Bolinho de Chuva
	Suco de Abacaxi	Suco de Uva	logurte de Morango	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 III, IV, V E FUNDAMENTAL I**

<b>3ª SEMANA</b>					
	<b>Segunda-feira 14</b>	<b>Terça-feira 15</b>	<b>Quarta-feira 16</b>	<b>Quinta-feira 17</b>	<b>Sexta Feira 18</b>
<b>Lanche da Manhã</b>	<b>Recesso Escolar</b>	<b>Recesso Escolar</b>	Pão de Leite Fatiado + Requeijão ou Mel + Biscoito de Polvilho	Pão Francês + Ovo Mexido	Mini Pão de Queijo
			Chá Mate Quentinho	Leite com Chocolate	Suco de Uva
			Frutas	Frutas	Frutas
<b>Prato Base</b>			Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Carioca
<b>Prato Principal + Acompanhamento</b>			Frango ao Molho + Polenta Cremosa	Frango Assado + Purê de Batata	Vaca Atolada
<b>Salada</b>			Beterraba Cozida + Acelga Picadinha	Cenoura Cozida em Palitinhos + Tomate Picadinho	Tomate + Pepino Picadinhos
<b>Lanche da Tarde</b>			Crepioca Recheada com Queijo Mussarela	Pão Francês + Doce de Uva ou Morango / Requeijão	Mini Pão de Queijo
			Suco de Uva	Leite com Chocolate	Chá Mate
			Frutas	Frutas	Frutas



**Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel**

**CRN 5180**

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

### NÍVEL III, IV, V E FUNDAMENTAL I

#### 4ª SEMANA

	Segunda-feira 21	Terça-feira 22	Quarta-feira 23	Quinta-feira 24	Sexta Feira 25
<b>Lanche da Manhã</b>	Pão de Leite Fatiado + Ovo Mexido	Bolo de Chocolate + Pipoca	Panqueca Americana Salgada de Queijo Mussarela com Orégano	Pão Sandubinha com Queijo Mussarela + Biscoito de Polvilho	Bolo de Cenoura com Gotas de Chocolate
	Chá Mate Quentinho	Suco de Acerola	Suco de Abacaxi	logurte de Morango	Suco de Limão
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>Prato Base</b>	Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Carioca
<b>Prato Principal + Acompanhamento</b>	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 Cabotiá + Cebola + Tomate + Beterraba)
<b>Saladas</b>	Tomate + Cenoura Ralada	Alface + Pepino Japonês	Tomate + Cenoura Ralada	Beterraba Cozida + Almeirão	Alface + Tomate + Brócolis
<b>Lanche da Tarde</b>	Pão Sandubinha com Queijo Mussarela + Biscoito de Polvilho	Bolo de Chocolate + Pipoca	Panqueca Americana Salgada de Queijo Mussarela com Orégano	Pão de Leite Fatiado com Ovo Mexido	Bolo de Cenoura com Gotas de Chocolate
	Suco de Uva	Suco de Acerola	Suco de Abacaxi	logurte de 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 III, IV, V E FUNDAMENTAL I**

### 5ª SEMANA

	<b>Segunda-feira 28</b>	<b>Terça-feira 29</b>	<b>Quarta-feira 30</b>	<b>Quinta-feira 31</b>	<b>Sexta Feira 01</b>
<b>Lanche da Manhã</b>	Pão de Leite com Requeijão ou Doce de Uva + Pipoca	Bolinho de Chuva	Bolo de logurte Natural com Laranja	Pão de Queijo	Bolo de Chocolate
	Leite com Chocolate	Suco de Abacaxi com Couve	Suco de Acerola	Suco de Maracujá	Suco de Uva
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>Prato Base</b>	Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Carioca
<b>Prato Principal + Acompanhamento</b>	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 Cabotiá	Cubos de Frango com Molho de Tomate + Purê de Batata
<b>Salada</b>	Cenoura Ralada+ Tomate + Alface	Pepino Japonês + Cenoura Cozida	Beterraba Cozida + Acelga	Tomate Picadinho + Alface	Couve Picadinha + Beterraba Cozida
<b>Lanche da Tarde</b>	Pão Sandubinha com Queijo Mussarela + Biscoito de Polvilho	Bolinho de Chuva	Bolo de logurte Natural com Laranja	Pão de Queijo	Bolo de Chocolate
	Leite com Chocolate	Suco de Abacaxi com Couve	Suco de Maracujá	Suco de Acerola	Suco de Uva
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



**Nutricionista: Janaíara Moreira Sebold Berbel**

**CRN 5180**