

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

ZERO LACTOSE

1º SEMANA

	Segunda-feira 30	Terça-feira 01	Quarta-feira 02	Quinta-feira 03	Sexta Feira 04
Lanche da Manhã	Pãozinho Integral + Ovo Mexido + Biscoito de Arroz Integral	Torta Salgada de Frango com Milho	Mini Pão de Cenoura	Cookie de Banana com Aveia + Pão Frânces com Geleia de Fruta	Muffin Salgado de Legumes
	Suco de Acerola	Suco de Uva Integral	Suco de Acerola	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 com Batata	Frango Assado + Polenta Cremosa com Molho de Tomate	Carne Moída + Farofa de Legumes	Carne em tiras refogada + Purê de Batata
Salada	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 Integral + Geleia Caseira de Manga com Maracujá + Biscoito de Arroz Integral	Pão Integral com Ovo Mexido	Mini Pão de Cenoura	Cookie de Banana com Aveia + Pão Frânces com Geleia de Fruta	Muffin Salgado de Legumes
	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

ZERO LACTOSE

2ª SEMANA

	Segunda-feira 07	Terça-feira 08	Quarta-feira 09	Quinta-feira 10	Sexta Feira 11
Lanche da Manhã	Pão Integral + Panquequinha de Maçã com Aveia + Biscoito de Arroz Integral	Tortinha Salgada com Carne Moída + Biscoito de Arroz Integral	Mini Pão de Mandioquinha Salsa	Bolinho de Cenoura com Uva Passa + Pão Frânces com Geleia de Frutas	Bolinho de Cenoura
	Suco de Acerola	Suco de Uva Integral	Suco Mix de Frutas	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" + Batata Saté + Berinjela Grelhada	Carne de Panela com Cenoura	Frango Assado + Polenta Cremosa com Molho de Tomate	Carne Moída com Batata + Farofa de Legumes	Tirinhas de Carne Refogada + 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	Bolinho de Banana com Aveia e Canela + Biscoito de Arroz Integral	Tortinha Salgada com Carne Moída	Mini Pão de Mandioquinha Salsa	Bolinho de Cenoura com Uva Passa + Pão Frânces com Geleia de Frutas	Bolinho de Cenoura
	Suco de Abacaxi	Suco de Uva Integral	Suco de Acerola	Suco Mix de Frutas	Suco de Maracujá
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180

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

ZERO LACTOSE

3ª SEMANA

	Segunda-feira 14	Terça-feira 15	Quarta-feira 16	Quinta-feira 17	Sexta Feira 18
Lanche da Manhã	Recesso Escolar	Recesso Escolar	Panquequinha de Maçã com Aveia + Inhaminho de Banana	Pão Integral + Ovo Mexido	Mini Pão de Batata Doce e Chia
			Chá de Capim Cidreira	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 + Inhaminho de Banana	Bolinho de Macã com Canela + Biscoito de Arroz Integral + Pão Frânces com Geleia de Frutas	Mini Pão de Batata Doce e Chia
			Suco de Uva Integral	Suco de Acerola	Chá de Erva Doce
			Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180

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

ZERO LACTOSE

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 com Uva Passa	Panquequinha Americana Salgada com Legumes	Mingau de Aveia com Banana + Biscoito de Arroz Integral	Bolinho de Cenoura com Uva Passa
	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	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)
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 Cacau com Uva Passa	Panquequinha Americana Salgada com Legumes	Mingau de Aveia com Banana + Biscoito de Arroz Integral + Pão Integral + Ovo Mexido	Bolinho de Cenoura com Uva Passa
	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- OUTUBRO

ZERO LACTOSE

5ª SEMANA

5ª SEMANA					
	Segunda-feira 28	Terça-feira 29	Quarta-feira 30	Quinta-feira 31	Sexta Feira 01
Lanche da Manhã	Pão Integral + Geleia de frutas + Panquequinha de Maçã com Chia	Torta de Carne Moída com Milho Verde e Amaranço	Bolo de Laranja com Uva Passa	Panquinha de Banana com Aveia	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 Cabotiá	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 Picadinho + Cenoura Ralada
Lanche da Tarde	Pão Integral + Geleia de frutas + Panquequinha de Maçã com Chia	Torta de Carne Moída com Milho Verde e Amaranço	Bolo de Laranja com Uva Passa	Panquinha de Banana com Aveia	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