

**CARDÁPIO DE VERÃO - COLÉGIO CONEXÃO - 2025 - ABRIL - CIANORTE**

**ZERO LACTOSE**

**1ª SEMANA**

|   | <b>Segunda-feira 31</b>                                     | <b>Terça-feira 01</b>  | <b>Quarta-feira 02</b>                              | <b>Quinta-feira 03</b>                        | <b>Sexta Feira 04</b>                     |
|---|---|--|---|---|---|
| <b>Lanche da Manhã</b>                  | Pão Integral + Geleia Caseira de Banana + Biscoito de Arroz | Muffin de Carne Moída Enriquecido com Quinoa <b>OU</b> Mini Hambúrguer (Pão Integral + Hambúrguer Enriquecido com Quinoa e Alface) | Pão Integral + Panquequinha de Banana com Aveia     | Pão Integral + Ovo Mexido                     | Bolo Mesclado (cacau + Uva Passa)         |
|   | Água de Coco  | Suco de Uva Integral   | Leite de Coco Batido com Banana e Morango           | Suco de Abacaxi                               | Suco de Maracujá                          |
|   | Frutas  | Frutas   | Frutas  | Frutas  | Frutas                                    |
| <b>Prato Base</b>                       | Arroz Branco/Feijão Preto                                   | Arroz Branco/Feijão Preto  | Arroz Branco/Feijão Preto                           | Arroz Branco/Feijão Carioca                   | Arroz Branco/Feijão Carioca               |
| <b>Prato Principal + Acompanhamento</b> | Ovo Grelhado + Farofa de Legumes                            | Carne Moída ao Molho Sugo + Purê de Batata   | Frango Assado + Polenta Cremosa com Molho de Tomate | Frango ao Molho + Macarrão ao Molho de Tomate | Carne Picadinha Refogada + Purê de Batata |
| <b>Saladas</b>                          | Tomate + Pepino Japonês Picadinho                           | Alface Picadinho + Beterraba Cozida  | Repolho com Cenoura Ralada + Alface                 | Pepino Japonês + Almeirão Picadinho           | Cenoura Ralada + Tomate + Alface          |
| <b>Lanche da Tarde</b>                  | Crepioca + Biscoito de Arroz                                | Muffin de Carne Moída Enriquecido com Quinoa <b>OU</b> Mini Hambúrguer (Pão Integral + Hambúrguer Enriquecido com Quinoa e Alface) | Pão Integral + Panquequinha de Banana com Aveia     | Pão Integral + Ovo Mexido                     | Bolo Mesclado (cacau + Uva Passa)         |
|   | Água de Coco  | Suco de Frutas Vermelhas   | Leite de Coco Batido com Banana e Morango           | Suco de Uva Integral                          | Suco de Maracujá                          |
|   | Frutas  | Frutas   | Frutas  | Frutas  | Frutas                                    |



**Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel**

**CRN 5180**

**CARDÁPIO DE VERÃO - COLÉGIO CONEXÃO - 2025 - ABRIL- CIANORTE**

**ZERO LACTOSE**

**2ª SEMANA**

|   | <b>Segunda-feira 07</b>                                    | <b>Terça-feira 08</b>                               | <b>Quarta-feira 09</b>              | <b>Quinta-feira 10</b>  | <b>Sexta Feira 11</b>              |
|---|--|---|-------------------------------------|---|------------------------------------|
| <b>Lanche da Manhã</b>                  | Pão Integral com Geleia de Frutas + Panquequinha de Banana | Torta Salgada de Carne Moída com Milho              | Pão de Mandioquinha Salsa           | Tortinha Salgada com Frango Desfiado + Biscoito de Arroz Integral | Bolo de Fubá com Uva Passa         |
|   | Suco de Acerola  | Suco de Uva Integral                                | Suco de Abacaxi                     | Chá de Capim Cidreira   | Água de Coco                       |
|   | 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 Grelhado + Batata Rústica Assada                       | Frango Assado + Quirera Cremosa com Molho de Tomate | Carne Moída com Batata              | Carne de Panela com Cenoura em Cubos                              | Bobó de Frango + Farofa de Legumes |
| <b>Saladas</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>                  | Pão Integral com Geleia de Frutas + Panquequinha de Banana | Torta Salgada de Carne Moída com Milho              | Pão de Mandioquinha Salsa           | Tortinha Salgada com Frango Desfiado + Biscoito de Arroz Integral | Bolo de Fubá com Uva Passa         |
|   | Suco de Abacaxi  | Suco de Uva Integral                                | Suco de Abacaxi                     | Chá de Capim Cidreira   | Água de Coco                       |
|   | Frutas   | Frutas  | Frutas                              | Frutas  | Frutas                             |



**Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel**  
**CRN 5180**

**CARDÁPIO DE VERÃO - COLÉGIO CONEXÃO - 2025 - ABRIL- CIANORTE**  
**ZERO LACTOSE**

**3° SEMANA**

|   | <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>                  | Pão Integral + Cookie de Banana com Aveia     | Bolo de Laranja com Uva Passa   | Panquequinha de Maçã com Uva Passa | Pão Integral <b>OU</b> Frânces + Ovo Mexido  | Feriado - Sexta Feira Santa |
|   | Suco de Acerola                               | Suco de Abacaxi com Couve       | Suco de Uva Integral               | Água de Coco   |                             |
|   | Frutas  | Frutas                          | Frutas                             | Frutas   |                             |
| <b>Prato Base</b>                       | Arroz Branco/Feijão Preto                     | Arroz Branco/Feijão Carioca     | 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  | Vaca Atolada                       | Frango Oriental (Cubos de Frango, Pimentão Amarelo, Abobrinha, Cebola e Cenoura + Molho Shoyo) |                             |
| <b>Salada</b>                           | Cenoura Ralada+ Tomate + Alface               | Pepino Japonês + Cenoura Cozida | Tomate + Pepino Picadinhos         | Beterraba Cozida + Tomate Picadinho  |                             |
| <b>Lanche da Tarde</b>                  | Pão Integral + Cookie de Banana com Aveia     | Bolo de Laranja com Uva Passa   | Panquequinha de Maçã com Uva Passa | Pão Integral <b>OU</b> Frânces + Ovo Mexido  |                             |
|   | Suco de Acerola                               | Suco de Abacaxi com Couve       | Suco de Uva Integral               | Água de Coco   |                             |
|   | Frutas  | Frutas                          | Frutas                             | Frutas   |                             |



**Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel**  
**CRN 5180**

**CARDÁPIO DE VERÃO - COLÉGIO CONEXÃO - 2025 - ABRIL - CIANORTE**

**ZERO LACTOSE**

**4ª SEMANA**

|   | <b>Segunda-feira 21</b>     | <b>Terça-feira 22</b>                                | <b>Quarta-feira 23</b>                      | <b>Quinta-feira 24</b>               | <b>Sexta Feira 25</b>                                |
|---|-----------------------------|--|---|--------------------------------------|--|
| <b>Lanche da Manhã</b>                  | <b>Feriado - Tiradentes</b> | Pão Integral + Ovo Mexido + Biscoito de Arroz        | Pão de Batata Doce                          | Panquequinha de Banana com Uva Passa | Bolo de Cacau com Uva Passa (Aniversariantes do mês) |
|   |                             | Suco de Morango                                      | Suco de Abacaxi                             | Chá de Capim Cidreira                | Suco de Acerola                                      |
|   |                             | Frutas   | Frutas                                      | Frutas                               | Frutas   |
| <b>Prato Base</b>                       |                             | Arroz Branco/Feijão Preto                            | Arroz Branco/Feijão Preto                   | Arroz Branco/Feijão Carioca          | Arroz Branco/Feijão Carioca                          |
| <b>Prato Principal + Acompanhamento</b> |                             | Ovo Grelhado + Macarrão ao Molho de Tomate Turbinado | Frango ao Molho Turbinado + Polenta Cremosa | Carne Moída ao Molho Sugo            | Cubos de Frango com Molho de Tomate + Purê de Batata |
| <b>Saladas</b>                          |                             | Tomate + Cenoura Ralada                              | Tomate + Cenoura Ralada                     | Beterraba Cozida + Almeirão          | Couve Picadinha + Beterraba Cozida                   |
| <b>Lanche da Tarde</b>                  |                             | Pão Integral + Ovo Mexido + Biscoito de Arroz        | Pão de Batata Doce                          | Panquequinha de Banana com Uva Passa | Bolo de Cacau com Uva Passa (Aniversariantes do mês) |
|   | Suco de Uva Integral        | Suco de Abacaxi                                      | Chá de Capim Cidreira                       | Suco de Acerola                      |  |
|   | Frutas                      | Frutas   | Frutas                                      | Frutas                               |  |



**Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel**

**CRN 5180**

**CARDÁPIO DE VERÃO - COLÉGIO CONEXÃO - 2025 - ABRIL- CIANORTE**

**ZERO LACTOSE**

**4ª SEMANA**

|   | <b>Segunda-feira 28</b>                                | <b>Terça-feira 29</b>                                | <b>Quarta-feira 30</b>                   | <b>Quinta-feira 01</b>       | <b>Sexta Feira 02</b>        |
|---|--|--|--|------------------------------|------------------------------|
| <b>Lanche da Manhã</b>                  | Pão Integral + Geleia Caseira de Banana                | Bolo de Cenoura Mesclado com Cacau                   | Mini Pão de Queijo de Batata Doce e Chia | Feriado - Dia do Trabalhador | Recesso - Dia do Trabalhador |
|   | Chá de Capim Cidreira                                  | Suco de Uva Integral                                 | Suco de Acerola                          |                              |                              |
|   | Frutas   | Frutas   | Frutas                                   |                              |                              |
| <b>Prato Base</b>                       | Arroz Branco/Feijão Preto                              | Arroz Branco/Feijão Carioca                          | Arroz Branco/Feijão Preto                |                              |                              |
| <b>Prato Principal + Acompanhamento</b> | Ovo "Gordinho" + Macarrão ao Molho de Tomate Turbinado | Frango Assado + Quirera Cremosa com Molho de Tomate  | Bife de Panela Acebolado                 |                              |                              |
| <b>Saladas</b>                          | Tomate + Cenoura Ralada                                | Alface Picadinho + Pepino Japonês + Beterraba Cozida | Cenoura Cozida + Tomate Picadinho        |                              |                              |
| <b>Lanche da Tarde</b>                  | Panquequinha de Banana com Uva Passa                   | Bolo de Cenoura Mesclado com Cacau                   | Mini Pão de Queijo de Batata Doce e Chia |                              |                              |
|   | Suco de Abacaxi  | Suco de Uva Integral                                 | Suco de Acerola                          |                              |                              |
|   | Frutas   | Frutas   | Frutas                                   |                              |                              |



**Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel**

**CRN 5180**