

CARDÁPIO DE INVERNO - COLÉGIO CONEXÃO - 2025 SETEMBRO - CIANORTE

NÍVEL III, IV, V E FUNDAMENTAL I

1ª SEMANA					
Lanche da Manhã	Segunda-feira 01	Terça-feira 02	Quarta-feira 03	Quinta-feira 04	Sexta Feira 05
	Pão de Leite + Doce de Leite ou Geléia de Frutas (morango ou uva)	Crepioca com Queijo Mussarela	Cereal Matinal	Pão Frânces + Queijo Mussarela	Bolo Mesclado (Chocolate + Baunilha)
	Leite com Chocolate Quentinho	Suco de Frutas vermelhas	logurte de Morango	Suco de Abacaxi	Suco de Maracujá
	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 Grelhado + Farofa de Legumes	Carne Moída ao Molho Sugo + Purê de Batata	Frango Assado + Polenta Cremosa com Molho de Tomate	Estrogonoffe de Carne + Batata Palha	Frango ao Molho + Macarrão ao Molho de Tomate
Salada	Tomate + Pepino Japonês Picadinho	Alface Picadinho + Beterraba Cozida	Repolho com Cenoura Ralada + Alface	Pepino Japonês + Almeirão Picadinho	Cenoura Ralada + Tomate + Alface
Lanche da Tarde	Crepioca com Queijo Mussarela	Pão de Leite + Doce de Leite ou Geléia de Frutas (morango ou uva)	Cereal Matinal	Pão Frânces + Queijo Mussarela	Bolo Mesclado (Chocolate + Baunilha)
	Leite com Chocolate Quentinho	Suco de Frutas vermelhas	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 - 2025 SETEMBRO - CIANORTE

NÍVEL III, IV, V E FUNDAMENTAL I

2ª SEMANA

	Segunda-feira 08	Terça-feira 09	Quarta-feira 10	Quinta-feira 11	Sexta Feira 12
Lanche da Manhã	Pão de Leite com Requeijão ou Doce de Leite	Torta Salgada de Carne Moída	Pão de Queijo	Pão Frânces + Requeijão ou Doce de Leite	Bolo Formigueiro
	Leite com Chocolate Quentinho	Suco de Uva	Suco de Abacaxi	Suco de Acerola	Suco de Maracujá
	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" + Macarrão Parafuso ao Pizzaiolo (Molho de Tomate, Presunto Picadinho, Queijo Mussarela Picadinho e orégano)	Carne Moída com Abóbora Cabotiá	Frango Assado + Quirera Cremosa com Molho de Tomate	Carne de Panela com Batata	Frango Grelhado Acebolado + Farofa de Legumes
Saladas	Tomate + Cenoura Ralada	Beterraba Cozida + Alface + Tomate	Repolho com Cenoura Ralada + Alface	Brócolis Japonês + Tomate Picadinho	Cenoura Ralada + Tomate + Alface
Lanche da Tarde	Panqueca Americana	Torta Salgada de Carne Moída	Pão de Queijo	Pão Frânces + Requeijão ou Doce de Leite	Bolo Formigueiro
	Suco de Abacaxi	Suco de Uva	Suco de Abacaxi	Suco de Acerola	Suco de Maracujá
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180

CARDÁPIO DE INVERNO - COLÉGIO CONEXÃO - 2025 SETEMBRO - CIANORTE
NÍVEL III, IV, V E FUNDAMENTAL I

3º SEMANA

	Segunda-feira 15	Terça-feira 16	Quarta-feira 17	Quinta-feira 18	Sexta Feira 19
Lanche da Manhã	Pão de Leite com Requeijão ou Doce de Uva + Pipoca Salgada	Bolo de Laranja	Queijo Quente + Biscoito de Polvilho	Pão de Forma + Ovo Mexido	Bolinho de Chuva
	Suco de Acerola	Suco de Abacaxi com Couve	Suco de Uva	Suco de Limão	Suco de Uva
	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 Carioca
Prato Principal + Acompanhamento	Ovo Mexido + Macarrão Parafuso ao Alho e Óleo	Frango Assado + Creme de Milho	Vaca Atolada	Estrogonofe de Carne + Batata Palha	Frango ao Molho + Quirera Cremosa com Molho de Tomate
Salada	Cenoura Ralada+ Tomate + Alface	Pepino Japonês + Chuchu Cozido	Tomate + Pepino Picadinhos	Beterraba Cozida + Tomate Picadinho	Cenoura Ralada + Alface + Tomate
Lanche da Tarde	Pão de Leite com Queijo Mussarela + Biscoito de Polvilho	Bolo de Laranja	Queijo Quente + Biscoito de Polvilho	Pão de Forma + Ovo Mexido	Bolinho de Chuva
	Suco de Acerola	Suco de Abacaxi com Couve	Suco de Uva	Suco de Limão	Suco de Uva
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel
CRN 5180

CARDÁPIO DE INVERNO - COLÉGIO CONEXÃO - 2025 SETEMBRO - CIANORTE

NÍVEL III, IV, V E FUNDAMENTAL I

4ª SEMANA

	Segunda-feira 22	Terça-feira 23	Quarta-feira 24	Quinta-feira 25	Sexta Feira 26
Lanche da Manhã	Pãozinho de Leite com Requeijão ou Geleia de Morango	Pão de Leite Fatiado + Ovo Mexido	Mini Pão de Queijo	Misto Quente + Biscoito de Polvilho	Bolo de Chocolate com Gotas de Chocolate (Comemoração dos Aniversariantes do mês)
	Suco de Acerola	Suco de Morango	Suco de Abacaxi	iogurte de Morango	Suco de Acerola
	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 Grelhado + Batata Rústica Assada	Tirinhas de Carne Acebolada + Macarrão ao Molho de Tomate Turbinado	Frango ao Molho Turbinado + Polenta Cremosa	Carne Moída ao Molho Sugo	Estrogonofe de Frango + Batata Palha
Saladas	Cenoura Ralada + Couve Picadinha	Tomate + Cenoura Ralada	Tomate + Cenoura Ralada	Beterraba Cozida + Almeirão	Alface + Pepino Japonês
Lanche da Tarde	Pão Caseiro com Requeijão ou Doce de Leite	Misto Quente + Biscoito de Polvilho	Mini Pão de Queijo	Pão de Leite Fatiado com Ovo Mexido	Bolo de Chocolate com Gotas de Chocolate (Comemoração dos Aniversariantes do mês)
	Suco de Abacaxi	Suco de Uva	Suco de Abacaxi	iogurte de Morango	Suco de Acerola
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180

CARDÁPIO DE INVERNO - COLÉGIO CONEXÃO - 2025 SETEMBRO - CIANORTE

NÍVEL III, IV, V E FUNDAMENTAL I

5ª SEMANA					
Lanche da Manhã	Segunda-feira 29	Terça-feira 30	Quarta-feira 01	Quinta-feira 02	Sexta Feira 03
	Pão de Leite com Requeijão ou Doce de Leite	Bolo de Cenoura	Panqueca Americana	Mini Pão de Queijo	Bolinho de Chuva
	Leite com Chocolate	Suco de Uva	Suco de Frutas vermelhas	Suco de Abacaxi	Suco de Acerola
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Prato Base	Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Preto
Prato Principal + Acompanhamento	Ovo "gordinho" + Macarrão Parafuso ao Pizzaiolo (Molho de Tomate, Presunto Picadinho, Queijo Mussarela Picadinho e orégano)	Frango Assado + Quirera Cremosa com Molho de Tomate	Carne Moída ao Molho Sugo + Purê de Batata	Frango ao Molho Turbinado + Polenta Cremosa	Carne Moída com Batata + Creme de Milho
Saladas	Tomate + Cenoura Ralada	Alface Picadinho + Pepino Japonês + Beterraba Cozida	Alface Picadinho + Beterraba Cozida	Tomate + Cenoura Ralada	Cenoura Cozida + Tomate Picadinho
Lanche da Tarde	Panqueca Americana	Bolo de Cenoura	Pão de Leite + Doce de Leite ou Geléia de Frutas (morango ou uva)	Mini Pão de Queijo	Bolinho de Chuva
	Suco de Abacaxi	Suco de Uva	Suco de Frutas vermelhas	Suco de Abacaxi	Suco de Acerola
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas

Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180