

CARDÁPIO DE INVERNO - COLÉGIO CONEXÃO - 2025 - SETEMBRO - CIANORTE

ZERO LACTOSE

1ª SEMANA

	Segunda-feira 01	Terça-feira 02	Quarta-feira 03	Quinta-feira 04	Sexta Feira 05
Lanche da Manhã	Pão Integral + Geleia Caseira de Banana + Biscoito de Arroz	Crepioça + Biscoito de Arroz	Pão Integral + Panquequinha de Banana com Aveia	Pão Integral + Ovo Mexido	Bolo Mesclado (cacau + Baunilha + 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
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	Carne Picadinha Refogada + Purê de Batata (sem leite)	Frango ao Molho + Macarrão ao Molho de Tomate
Saladas	Tomate + Pepino Japonês Picadinho	Alface Picadinho + Beterraba Cozida	Repolho com Cenoura Ralada + Alface	Pepino Japonês + Almeirão Picadinho	Cenoura Ralada + Tomate + Alface
Lanche da Tarde	Crepioça + Biscoito de Arroz	Pão Integral + Geleia Caseira de Banana + Biscoito de Arroz	Pão Integral + Panquequinha de Banana com Aveia	Pão Integral + Ovo Mexido	Bolo Mesclado (cacau + Baunilha + Uva Passa)
	Água de Coco	Suco de Uva Integral	Leite de Coco Batido com Banana e Morango	Chá de Capim Cidreira	Suco de Maracujá
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaíara Moreira Sebold Berbel
CRN 5180

CARDÁPIO DE INVERNO - COLÉGIO CONEXÃO - 2025 - SETEMBRO - CIANORTE

ZERO LACTOSE

2ª SEMANA

	Segunda-feira 08	Terça-feira 09	Quarta-feira 10	Quinta-feira 11	Sexta Feira 12
Lanche da Manhã	Pão Integral com patê de Cenoura + Panquequinha de Banana	Torta Salgada de Carne Moída	Mini Pão de Batata Doce	Bolinho de Banana com Aveia	Bolo de Fubá
	Suco de Acerola	Suco de Uva	Suco de Abacaxi	Chá de Capim Cidreira	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 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	Cenoura Ralada + Couve Picadinha	Beterraba Cozida + Alface + Tomate	Repolho com Cenoura Ralada + Alface	Pepino Japonês + Almeirão Picadinho	Cenoura Ralada + Tomate + Alface
Lanche da Tarde	Pão Integral com patê de Cenoura + Panquequinha de Banana	Torta Salgada de Carne Moída	Mini Pão de Batata Doce	Bolinho de Banana com Aveia	Bolo de Fubá
	Suco de Abacaxi	Suco de Uva	Suco de Abacaxi	Chá de Capim Cidreira	Suco de Maracujá
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel
CRN 5180

ZERO LACTOSE

3ª SEMANA

	Segunda-feira 15	Terça-feira 16	Quarta-feira 17	Quinta-feira 18	Sexta Feira 19
Lanche da Manhã	Panquequinha de Maçã com Uva Passa + Biscoito de Arroz	Bolo de Laranja com Uva Passa	Pão Integral + Cookie de Banana com Aveia	Pão Integral + Ovo Mexido	Muffin de Frango com Legumes
	Suco de Acerola	Suco de Abacaxi com Couve	Suco de Uva Integral	Suco de Limão	Suco de Uva
	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	Vaca Atolada	Carne Picadinha Refogada + Batata Sautê	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 Integral + Cookie de Banana com Aveia	Bolo de Laranja com Uva Passa	Panquequinha de Maçã com Uva Passa	Pão Integral + Ovo Mexido	Muffin de Frango com Legumes
	Suco de Acerola	Suco de Abacaxi com Couve	Suco de Uva Integral	Suco de Limão	Suco de Uva
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180

ZERO LACTOSE

4ª SEMANA

	Segunda-feira 22	Terça-feira 23	Quarta-feira 24	Quinta-feira 25	Sexta Feira 26
Lanche da Manhã	Panquequinha de Maçã com Uva Passa + Biscoito de Arroz Integral	Pão Integral + Ovo Mexido + Biscoito de Arroz	Mini Pão de Batata Doce	Muffin de Laranja com Uva Passa	Bolo de Cacao com Uva Passa (Aniversariantes do mês)
	Suco de Acerola	Suco de Morango	Suco de Abacaxi	Chá de Capim Cidreira	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	Cubos de Frango com Molho de Tomate + Purê de Batata
Saladas	Cenoura Ralada + Couve Picadinha	Tomate + Cenoura Ralada	Tomate + Cenoura Ralada	Beterraba Cozida + Almeirão	Couve Picadinha + Beterraba Cozida
Lanche da Tarde	Pão Integral + Geleia de Fruta + Panquequinha de Maçã com Uva Passa	Pão Integral + Ovo Mexido + Biscoito de Arroz	Mini Pão de Batata Doce	Muffin de Laranja com Uva Passa	Bolo de Cacao com Uva Passa (Aniversariantes do mês)
	Suco de Abacaxi	Suco de Uva Integral	Suco de Abacaxi	Chá de Capim Cidreira	Suco de Acerola
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180



CARDÁPIO DE INVERNO - COLÉGIO CONEXÃO - 2025 - SETEMBRO - CIANORTE

ZERO LACTOSE

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 + Panquequinha de Legumes + Biscoito de Arroz	Bolo de Cenoura com Uva Passa	Crepioca + Panquequinha de Banana + Biscoito de Arroz	Mini Pão de Batata Doce	Torta de Legumes
	Chá de Erva Doce	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 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	Crepioca + Panquequinha de Legumes + Biscoito de Arroz	Bolo de Cenoura com Uva Passa	Crepioca + Panquequinha de Banana + Biscoito de Arroz	Mini Pão de Batata Doce	Torta de Legumes
	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