

CARDÁPIO DE VERÃO - COLÉGIO CONEXÃO - 2026 - ABRIL - CIANORTE

ZERO LACTOSE

1ª SEMANA

	Segunda-feira 06	Terça-feira 07	Quarta-feira 08	Quinta-feira 09	Sexta Feira 10
Lanche da Manhã	Pão Integral + Geleia de Banana Caseira + Biscoito de Arroz Integral	Crepioica + Biscoito de Arroz Integral	Panquequinha de Banana com Aveia	Pão Frânces + Doce de Frutas ou Tortinha de Frango	Mini Pão de Queijo de Batata Doce
	Suco de Uva Integral	Suco de Morango	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	Frango ao Molho + Macarrão ao Molho de Tomate	Ovo Grelhado + Legumes Refogados	Frango Assado + Polenta Cremosa com Molho de Tomate	Carne Moída ao Molho Sugo + Purê de Batata	Carne Bovina Picadinha com Tomate + Purê de Abóbora Cabotá
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	Crepioica + Biscoito de Arroz Integral	Pão Integral + Geleia de Banana Caseira + Biscoito de Arroz Integral	Panquequinha de Banana com Aveia	Pão Frânces + Doce de Frutas ou Tortinha de Frango	Mini Pão de Queijo de Batata Doce
	Suco de Uva Integral	Suco de Frutas vermelhas	Leite de Coco Batido com Banana e Morango	Chá de Capim Cidreira	Suco de Maracujá
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas

Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180



CARDÁPIO DE VERÃO - COLÉGIO CONEXÃO - 2026 - ABRIL - CIANORTE

ZERO LACTOSE

2ª SEMANA

	Segunda-feira 13	Terça-feira 14	Quarta-feira 15	Quinta-feira 16	Sexta Feira 17
Lanche da Manhã	Pão Integral + Ovo Mexido + Biscoito de Arroz	Torta de Tapioca com Frango	Mini Pão de Queijo de Batata Doce	Pão Frânces com doce de frutas ou Pipoca Salgada ou Panquequinha de Banana com Aveia	Bolo Mesclado (Baunilha+cacau)
	Suco de Limão	Suco de Abacaxi	Suco de Uva Integral	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	Frango ao Molho + Quirera Cremosa com Molho de Tomate	Ovo "gordinho" + Macarrão Parafuso ao Molho de Tomate	Carne Bovina Refogada + Batata Sautê	Frango Grelhado + Legumes Assados (Batata + Cenoura + Abobrinha + Cenoura)	Carne Moída com Batata
Saladas	Alface + Tomate	Tomate + Cenoura Ralada	Beterraba Cozida + Tomate Picadinho	Brócolis Japonês + Tomate Picadinho	Cenoura Ralada + Tomate + Alface
Lanche da Tarde	Pão Integral + Ovo Mexido + Biscoito de Arroz	Torta de Tapioca com Frango	Mini Pão de Queijo de Batata Doce	Pão Frânces com doce de frutas ou Pipoca Salgada ou Panquequinha de Banana com Aveia	Bolo Mesclado (Baunilha+cacau)
	Suco de Limão	Suco de Abacaxi	Suco de Uva Integral	Suco de Acerola	Suco de Maracujá
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180

CARDÁPIO DE VERÃO - COLÉGIO CONEXÃO - 2026 - ABRIL - CIANORTE

ZERO LACTOSE

3ª SEMANA							
	Segunda-feira 20	Terça-feira 21	Quarta-feira 22	Quinta-feira 23	Sexta Feira 24		
Lanche da Manhã	Recesso	Recesso	Pão Integral + Ovo Mexido	Bolo de Laranja	Panquequinha de Maçã		
			Suco de Uva Integral	Suco de Abacaxi com Couve	Suco de Acerola		
			Frutas	Frutas	Frutas		
Prato Base				Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Preto	
Prato Principal + Acompanhamento				Vaca Atolada	Ovo Mexido + Macarrão Parafuso ao Alho e Óleo	Frango Assado + Creme de Milho	
Salada				Tomate + Pepino Picadinhos	Pepino Japonês + Chuchu Cozido	Cenoura Ralada+ Tomate + Alface	
Lanche da Tarde					Pão Integral + Ovo Mexido	Bolo de Laranja	Panquequinha de Maçã
					Suco de Uva Integral	Suco de Abacaxi com Couve	Suco de Acerola
					Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180

CARDÁPIO DE VERÃO - COLÉGIO CONEXÃO - 2026 - ABRIL - CIANORTE

ZERO LACTOSE

4ª SEMANA

	Segunda-feira 27	Terça-feira 28	Quarta-feira 29	Quinta-feira 30	Sexta Feira 01
Lanche da Manhã	Panquequinha de Banana + Biscoito de Arroz Integral	Muffin de Frango	Mini Pão de Batata Doce	Pão Integral + Ovo Mexido	Bolo de Cacau (comemoração aniversariantes do mês)
	Suco de Acerola	Suco de Morango	Suco de Abacaxi	Suco de Limão	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	Frango ao Molho Turbinado + Legumes ao Forno	Ovo Grelhado + Batata Rústica Assada	Tirinhas de Carne Acebolada + Macarrão ao Molho de Tomate Turbinado	Frango Grelhado + Batata Doce	Carne Moída ao Molho Sugo
Saladas	Cenoura Ralada + Couve Picadinha	Tomate + Cenoura Ralada	Tomate + Cenoura Ralada	Beterraba Cozida + Almeirão	Alface + Pepino Japonês
Lanche da Tarde	Panquequinha de Banana + Biscoito de Arroz Integral	Muffin de Frango	Mini Pão de Batata Doce	Pão Integral + Ovo Mexido	Bolo de Cacau (comemoração aniversariantes do mês)
	Suco de Abacaxi	Suco de Uva Integral	Suco de Abacaxi	Suco de Limão	Suco de Acerola
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180