

CARDÁPIO DE VERÃO - COLÉGIO CONEXÃO - 2026 - MAIO - CAMPO MOURÃO

ZERO LACTOSE

1ª SEMANA

	Segunda-feira 04	Terça-feira 05	Quarta-feira 06	Quinta-feira 07	Sexta Feira 08
Lanche da Manhã	Pão Integral + Geleia de Banana Caseira ou de Morango + Biscoito de Arroz Integral	Crepioça + Biscoito de Arroz Integral	Panquequinha de Banana com Aveia	Pão Francês + Tortinha de Frango	Bolo de Laranja (com uva passa)
	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	Crepioça + Biscoito de Arroz Integral	Pão Integral + Geleia de Banana Caseira ou de Morango + Biscoito de Arroz Integral	Panquequinha de Banana com Aveia	Pão Francês + Tortinha de Frango	Bolo de Laranja (com uva passa)
	Suco de Uva Integral	Suco de Morango	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 - MAIO - CAMPO MOURÃO

ZERO LACTOSE

2ª SEMANA

	Segunda-feira 11	Terça-feira 12	Quarta-feira 13	Quinta-feira 14	Sexta Feira 15
Lanche da Manhã	Pão Integral + Ovo Mexido + Biscoito de Arroz	Torta de Tapioca com Frango	Mini Pão de "Queijo" de Batata Doce	Panquequinha de Banana com Aveia + Pão Francês	Bolo Mesclado (Baunilha+cacau+uva passa)
	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 Sauté	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	Panquequinha de Banana com Aveia + Pão Francês	Bolo Mesclado (Baunilha+cacau+uva passa)
	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 - MAIO - CAMPO MOURÃO

ZERO LACTOSE

3ª SEMANA

	Segunda-feira 18	Terça-feira 19	Quarta-feira 20	Quinta-feira 21	Sexta Feira 22
Lanche da Manhã	Pão Integral com Geleia de Morango + Biscoito de Arroz	Tortinha Salgada de Legumes + Pizza Caseira sem Queijo Mussarela	Crepioca + Mingau de Aveia (leite zero lactose ou leite de coco)	Bolinho de Batata Doce com Frango Assado ou Hambúrguer caseiro sem queijo mussarela	Panquequinha de Maçã
	Suco de Acerola	Suco de Abacaxi com Couve	Suco de Uva	Suco de Maracujá	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 Preto	Arros Branco/Feijão Carioca
Prato Principal + Acompanhamento	Frango Grelhado + Creme de Milho	Pernil Assado + Purê de Batata	Vaca Atolada	Ovo Mexido + Macarrão Parafuso ao Molho de Tomate	Tirinhas Bovina Acebolada + Polenta Cremosa
Salada	Cenoura Ralada+ Tomate + Alface	Pepino Japonês com Cenoura Ralada + Chuchu Cozido	Tomate + Beterraba Cozida	Cenoura Cozida + Couve	Alface + Tomate
Lanche da Tarde	Pão Integral com Geleia de Morango + Biscoito de Arroz	Tortinha Salgada de Legumes + Pizza Caseira sem Queijo Mussarela	Crepioca + Mingau de Aveia (leite zero lactose ou leite de coco)	Bolinho de Batata Doce com Frango Assado ou Hambúrguer caseiro sem queijo mussarela	Panquequinha de Maçã
	Suco de Acerola	Suco de Abacaxi com Couve	Suco de Uva	Suco de Maracujá	Chá de Capim Cidreira
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180

CARDÁPIO DE VERÃO - COLÉGIO CONEXÃO - 2026 - MAIO - CAMPO MOURÃO

ZERO LACTOSE

4ª SEMANA

	Segunda-feira 25	Terça-feira 26	Quarta-feira 27	Quinta-feira 28	Sexta Feira 29
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 Cozida	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