

CARDÁPIO DE INVERNO - COLÉGIO CONEXÃO - 2026 -JULHO - CIANORTE

NÍVEL III, IV, V E FUNDAMENTAL I

1ª SEMANA

	Segunda-feira 29	Terça-feira 30	Quarta-feira 01	Quinta-feira 02	Sexta Feira 03
Lanche da Manhã	Pão de Leite + Doce de Leite ou Geléia de Morango	Torta Salgada de Frango	Mini Pão de Queijo	Pão Francês + Queijo Mussarela	Bolo de Laranja
	Leite com Chocolate	Suco de Abacaxi com Couve	Suco de Uva	Suco de Limão	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 em Cubos Grelhado + Macarrão ao Molho de Tomate	Ovo "gordinho" + Purê de Batata	Pernil Assado + Mandioca Cozida	Carne Moída ao Molho Sugo + Polenta Cremosa	Estrogonoffe de Carne + Batata Palha
Salada	Tomate + Pepino Japonês Picadinho	Repolho com Cenoura Ralada + Chuchu Cozido	Beterraba Cozida + Tomate Picadinho	Pepino Japonês + Almeirão Picadinho	Cenoura Ralada + Tomate + Alface
Lanche da Tarde	Crepioça com Queijo Mussarela	Torta Salgada de Frango	Mini Pão de Queijo	Pão Francês + Queijo Mussarela	Bolo de Laranja
	Leite com Chocolate	Suco de Abacaxi com Couve	Suco de Uva	Suco de Limão	Suco de Maracujá
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaíara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180

CARDÁPIO DE INVERNO - COLÉGIO CONEXÃO - 2026 -JULHO - CIANORTE

NÍVEL III, IV, V E FUNDAMENTAL I

2ª SEMANA

	Segunda-feira 06	Terça-feira 07	Quarta-feira 08	Quinta-feira 09	Sexta Feira 10
Lanche da Manhã	Pão de Forma + Ovo Mexido	Crepioça + Queijo Mussarela	Mini Pão de Queijo	Pão Francês + Requeijão ou Doce de Leite	Bolo Formigueiro + Pipoca Salgada
	Suco de Limão	Leite com Chocolate	Suco de Uva	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 Pizzaiolo (Molho de Tomate, Presunto Picadinho, Queijo Mussarela Picadinho e orégano)	Estrogonoffe de Carne + Batata Palha	Frango Grelhado + Legumes Assados (Batata + Cenoura + Abobrinha)	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 de Forma + Ovo Mexido	Panqueca Americana com Mel	Mini Pão de Queijo	Pão Francês + Requeijão ou Doce de Leite	Bolo Formigueiro + Pipoca Salgada
	Suco de Limão	Leite com Chocolate	Suco de Uva	Suco de Acerola	Suco de Maracujá
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaíara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180

CARDÁPIO DE INVERNO - COLÉGIO CONEXÃO - 2026 -JULHO - CIANORTE

NÍVEL III, IV, V E FUNDAMENTAL I

5ª SEMANA

	Segunda-feira 27	Terça-feira 28	Quarta-feira 29	Quinta-feira 30	Sexta Feira 31
Lanche da Manhã	Pão Caseiro com Requeijão ou Geleia de Morango	Misto Quente + Biscoito de Polvilho	Mini Pão de Queijo	Cereal Matinal	Bolo 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 Carioca	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	Estrogonofe de Frango + Batata Palha	Carne Moída ao Molho Sugo + Farofa de Cenoura
Saladas	Cenoura Ralada + Couve Picadinha	Tomate + Cenoura Ralada	Alface + Repolho com Cenoura	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	Cereal Matinal	Bolo 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: Janaíara Moreira Sebold Berbel
CRN 5180