

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

ZERO LACTOSE

1ª SEMANA

	Segunda-feira 29	Terça-feira 30	Quarta-feira 01	Quinta-feira 02	Sexta Feira 03
Lanche da Manhã	Panquequinha de Banana com Aveia + Pão Integral com Geleia de Morango	Torta Salgada de Frango	Mini Pão de Batata Doce	Pão Francês ou Integral + Geleia de Morango + Panquequinha de Banana com Aveia	Bolo de Laranja com Uva Passa
	Chá de Capim Cidreira	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	Carne Refogada + 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 + Panquequinha de Banana com Aveia	Torta Salgada de Frango	Mini Pão de Batata Doce	Pão Francês ou Integral + Geleia de Morango + Panquequinha de Banana com Aveia	Bolo de Laranja com Uva Passa
	Chá de Capim Cidreira	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

ZERO LACTOSE

2ª SEMANA

	Segunda-feira 06	Terça-feira 07	Quarta-feira 08	Quinta-feira 09	Sexta Feira 10
Lanche da Manhã	Pão Integral + Ovo Mexido	Panquequinha de Banana + crepioca	Mini Pão de Batata Doce	Pão Francês ou Integral + Geleia de Morango + Panquequinha de Banana com Aveia + Biscoito de Arroz	Bolo Mesclado (baunilha e cacau) com Uva Passa
	Suco de Limão	Chá de Capim Cidreira	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 e orégano)	Carne Refogada + Purê de Batata + 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 Integral + Ovo Mexido	Panquequinha de Banana + crepioca	Mini Pão de Batata Doce	Pão Francês ou Integral + Geleia de Morango + Panquequinha de Banana com Aveia + Biscoito de Arroz	Bolo Mesclado (baunilha e cacau) com Uva Passa
	Suco de Limão	Chá de Capim Cidreira	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

ZERO LACTOSE

5ª SEMANA

	Segunda-feira 27	Terça-feira 28	Quarta-feira 29	Quinta-feira 30	Sexta Feira 31
Lanche da Manhã	Pão Integral + Geleia de Morango + Panquequinha de Maçã	Torta Salgada de Frango	Mini Pão de Batata Doce	Pão Integral Fatiado com Ovo Mexido	Bolo de Chocolate (Comemoração dos Aniversariantes do mês)
	Suco de Acerola	Suco de Morango	Suco de Abacaxi	Suco de Uva Integral	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 + Purê de Batata	Carne Moída ao Molho Sugo + Refogado de Cenoura
Saladas	Cenoura Ralada + Couve Picadinha	Tomate + Cenoura Ralada	Alface + Repolho com Cenoura	Beterraba Cozida + Almeirão	Alface + Pepino Japonês
Lanche da Tarde	Pão Integral + Geleia de Morango + Panquequinha de Maçã	Torta Salgada de Frango	Mini Pão de Batata Doce	Pão Integral Fatiado com Ovo Mexido	Bolo de Chocolate (Comemoração dos Aniversariantes do mês)
	Suco de Abacaxi	Suco de Uva	Suco de Abacaxi	Suco de Uva Integral	Suco de Acerola
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180

