

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

ZERO LACTOSE

1ª SEMANA

Lanche da Manhã	Segunda-feira 01	Terça-feira 02	Quarta-feira 03	Quinta-feira 04	Sexta Feira 05
	Panquequinha de Banana com Aveia + Pão Integral + Geleia de Morango	Crepioca + Biscoito de Arroz	Bolo Mesclado (Cenoura e Cacau)	Corpus Christi	Recesso Corpus Christi
	Suco de Uva Integral	Suco de Morango	Suco de Abacaxi		
	Frutas	Frutas	Frutas		
Prato Base	Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Preto		
Prato Principal + Acompanhamento	Filé de Frango Grelhado + Macarrão ao Molho de Tomate	Ovo Mexido + Farofa de Legumes	Carne de Panela Desfiada + Polenta Cremosa com Molho de Tomate		
Salada	Tomate + Pepino Japonês Picadinho	Alface Picadinho + Beterraba Cozida	Repolho com Cenoura Ralada + Alface		
Lanche da Tarde	Crepioca + Biscoito de Arroz	Pão Integral + Geleia de Morango	Bolo Mesclado (Cenoura e Cacau)		
	Suco de Uva Integral	Suco de Morango	Suco de Abacaxi		
	Frutas	Frutas	Frutas		

Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180



CARDÁPIO DE VERÃO - COLÉGIO CONEXÃO - 2026 -JUNHO - 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 + Ovo Mexido + Biscoito de Arroz	Crepioça + Torta de Tapioca com Frango	Mini Pão de "Queijo" de Batata Doce	Panquequinha de Banana com Aveia + Pão Francês + Geleia de Morango	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 Pizzaiolo (Molho de Tomate, Presunto Picadinho, Queijo Mussarela Picadinho e orégano)	Picadinho 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 Integral + Ovo Mexido + Biscoito de Arroz	Panqueca Americana com Mel + Crepioca + Torta de Tapioca com Frango	Mini Pão de "Queijo" de Batata Doce	Panquequinha de Banana com Aveia + Pão Francês + Geleia de Morango	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 - JUNHO - CIANORTE

ZERO LACTOSE

3ª SEMANA

	Segunda-feira 15	Terça-feira 16	Quarta-feira 17	Quinta-feira 18	Sexta Feira 19
Lanche da Manhã	Pão Integral + Geleia de Morango ou Mel + Biscoito de Arroz	Pizza Caseira de Forma (Massa caseira, molho de tomate, tomate, manjericão e orégano) + Tortinha Salgada de Legumes	Crepioca + Mingau de Aveia	Buraco Quente	Bolinho de Chuva + 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	Arroz 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 + Geleia de Morango ou Mel + Biscoito de Arroz	Pizza Caseira de Forma (Massa caseira, molho de tomate, tomate, manjericão e orégano) + Tortinha Salgada de Legumes	Crepioca + Mingau de Aveia	Buraco Quente	Bolinho de Chuva + 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 - JUNHO - CIANORTE

ZERO LACTOSE

4ª SEMANA

	Segunda-feira 22	Terça-feira 23	Quarta-feira 24	Quinta-feira 25	Sexta Feira 26
Lanche da Manhã	Panquequinha de Banana + Pão Integral + Geleia de Morango + Biscoito de Arroz Integral	Pão Integral + Presunto + Muffin de Frango	Mini Pão de Batata Doce	Pão Integral Fatiado com 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	Picadinho de Frango + Batata Palha	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 + Pão Integral + Geleia de Morango + Biscoito de Arroz Integral	Pão Integral + Presunto + Muffin de Frango	Mini Pão de Batata Doce	Pão Integral Fatiado com 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

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

ZERO LACTOSE

5ª SEMANA

	Segunda-feira 29	Terça-feira 30	Quarta-feira 01	Quinta-feira 02	Sexta Feira 03
Lanche da Manhã	Panquequinha de Banana + Pão Integral + Geleia de Morango	Torta Salgada de Frango	Mini Pão de Batata Doce	Pão Integral + Pão Francês + Geleia de Morango ou Mel + Panquequinha de Banana	Bolo de Laranja
	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	Picadinho de Carne + Batata Palha
Saladas	Tomate + Pepino Japonês Picadinho	Pepino Japonês com Cenoura Ralada + Chuchu Cozido	Beterraba Cozida + Tomate Picadinho	Pepino Japonês + Almeirão Picadinho	Cenoura Ralada + Tomate + Alface
Lanche da Tarde	Crepioica + Biscoito de Arroz + Geleia de morango ou Mel + Panquequinha de Banana	Torta Salgada de Frango	Mini Pão de Batata Doce	Pão Integral + Pão Francês + Geleia de Morango ou Mel + Panquequinha de Banana	Bolo de Laranja
	Chá de Capim Cidreira	Suco de Abacaxi com Couve	Suco de Uva	Suco de Limão	Suco de Maracujá
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180

