

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

NÍVEL II E CONTRATURNO

1ª SEMANA

	Segunda-feira 31	Terça-feira 01	Quarta-feira 02	Quinta-feira 03	Sexta Feira 04
Lanche da Manhã	Pão de Leite + Requeijão + Panquequinha de Banana	Torta Salgada de Frango	Mini Pão de Queijo	Pão Integral + Queijo Mussarela	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	Estrogonofe de Carne + Batata Sautê
Salada	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	Crepioça com Queijo Mussarela	Torta Salgada de Frango	Mini Pão de Queijo	Pão Integral + Queijo Mussarela	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: Janaíara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180



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

NÍVEL II E CONTRATURNO

2ª SEMANA

2ª SEMANA					
Lanche da Manhã	Segunda-feira 07	Terça-feira 08	Quarta-feira 09	Quinta-feira 10	Sexta Feira 11
	Feriado	Crepioica + Queijo Mussarela	Mini Pão de Queijo de Batata Doce	Panquequinha de Banana com Aveia	Bolo Mesclado (Baunilha+cacau)
		Suco de Abacaxi	Suco de Uva Integral	Suco de Acerola	Suco de Maracujá
		Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Prato Base		Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Carioca
Prato Principal + Acompanhamento		Ovo "gordinho" + Macarrão Parafuso ao Pizzaiolo (Molho de Tomate, Presunto Picadinho, Queijo Mussarela Picadinho e orégano)	Estrogonoffe de Carne + Batata Cozida	Frango Grelhado + Legumes Assados (Batata + Cenoura + Abobrinha)	Carne Moída com Batata
Saladas		Tomate + Cenoura Ralada	Beterraba Cozida + Tomate Picadinho	Brócolis Japonês + Tomate Picadinho	Cenoura Ralada + Tomate + Alface
Lanche da Tarde		Panqueca Americana	Mini Pão de Queijo	Panquequinha de Banana com Aveia	Bolo Mesclado (Baunilha+cacau)
		Suco de Abacaxi	Suco de Uva Integral	Suco de Acerola	Suco de Maracujá
		Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaíara Moreira Sebold Berbel
CRN 5180

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

NÍVEL II E CONTRATURNO

3º SEMANA					
Lanche da Manhã	Segunda-feira 14	Terça-feira 15	Quarta-feira 16	Quinta-feira 17	Sexta Feira 18
	Pão de Leite com Requeijão + Biscoito de Arroz	Bolo Mesclado Cenoura + Cacau	Queijo Quente + Biscoito de Polvilho	Buraco Quente	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 de Leite com Queijo Mussarela + Biscoito de Polvilho	Bolo Mesclado Cenoura + Cacau	Queijo Quente + Biscoito de Polvilho	Buraco Quente	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: Janaíara Moreira Sebold Berbel
CRN 5180

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

NÍVEL II E CONTRATURNO

4ª SEMANA

	Segunda-feira 21	Terça-feira 22	Quarta-feira 23	Quinta-feira 24	Sexta Feira 25
Lanche da Manhã	Panquequinha de Banana + Pão Caseiro com Requeijão	Queijo Quente + Biscoito de Polvilho	Mini Pão de Queijo	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	Estrogonofe de Frango + Purê de Batata	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 Caseiro com Requeijão	Queijo Quente + Biscoito de Polvilho	Mini Pão de Queijo	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: Janaíara Moreira Sebold Berbel
CRN 5180

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

NÍVEL II E CONTRATURNO

5ª SEMANA					
Lanche da Manhã	Segunda-feira 28	Terça-feira 29	Quarta-feira 30	Quinta-feira 01	Sexta Feira 02
	Pão de Forma + Ovo Mexido	Sanduíche Natural de Frango	Panquequinha de Maçã	Mini Pão de Queijo	Bolo de Cacau com Banana
	Suco de Limão	Suco de Maracujá	Leite com Chocolate	Suco de Uva	Suco de Acerola
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Prato Base	Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz e Arroz com Cenoura Ralada/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Carioca
Prato Principal + Acompanhamento	Frango ao Molho + Quirera Cremosa com Molho de Tomate	Ovo Grelhado + Abobrinha Refogada	Carne Moída ao Molho Sugo + Polenta Cremosa	Frango Assado com Ervas Finas + Farofa Nutritiva com Legumes e Aveia	Almôndegas ao Molho + Macarrão Espaguete
Saladas	Alface + Tomate em Rodelinhas	Cenoura Ralada + Couve Picadinha	Pepino Japonês + Almeirão Picadinho	Beterraba Cozida + Tomate Picadinho	Cenoura Cozida com Chuchu Cozido + Alface
Lanche da Tarde	Pão de Forma + Ovo Mexido	Sanduíche Natural de Frango	Pão Francês + Queijo Mussarela	Mini Pão de Queijo	Bolo de Cacau com Banana
	Suco de Limão	Suco de Maracujá	Leite com Chocolate	Suco de Uva	Suco de Acerola
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaíara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180