

CARDÁPIO - COLÉGIO CONEXÃO - 2026 - OUTUBRO - CIANORTE

ZERO LACTOSE

1ª SEMANA

	Segunda-feira 05	Terça-feira 06	Quarta-feira 07	Quinta-feira 08	Sexta Feira 09
Lanche da Manhã	Pão Integral + Geleia de fruta + Panquequinha de Banana	Torta Salgada de Frango	Mini Pão de Batata Doce	Panquequinha de Banana + Pão Integral ou Pão Francês + Geleia de Frutas	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	Frango assado + Mandioca Cozida	Carne Moída ao Molho Sugo + Polenta Cremosa	Carne Bovina Refogada + 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 + Panquequinha de Banana	Torta Salgada de Frango	Mini Pão de Batata Doce	Panquequinha de Banana + Pão Integral ou Pão Francês + Geleia de Frutas	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 - COLÉGIO CONEXÃO - 2026 - OUTUBRO - CIANORTE

ZERO LACTOSE

2ª SEMANA

	Segunda-feira 12	Terça-feira 13	Quarta-feira 14	Quinta-feira 15	Sexta Feira 16
Lanche da Manhã	Feriado	Recesso Dia dos Professores	Panquequinha de Banana com Aveia + Crepioca	Mini Pão de Queijo de Batata Doce	Bolo Mesclado (Baunilha+cacau) + Pipoca Salgada
			Suco de Uva Integral	Suco de Acerola	Suco de Maracujá
			Frutas	Frutas	Frutas
Prato Base			Arroz Branco/Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Carioca
Prato Principal + Acompanhamento			Ovo "gordinho" + Macarrão Parafuso ao Pizzaiolo (Molho de Tomate e orégano)	Frango Grelhado + Legumes Assados (Batata + Cenoura + Abobrinha)	Carne Moída com Batata
Saladas			Beterraba Cozida + Tomate Picadinho	Brócolis Japonês + Tomate Picadinho	Cenoura Ralada + Tomate + Alface
Lanche da Tarde			Panquequinha de Banana com Aveia	Mini Pão de Queijo de Batata Doce	Bolo Mesclado (Baunilha+cacau) + Pipoca Salgada
			Suco de Uva Integral	Suco de Acerola	Suco de Maracujá
			Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180

CARDÁPIO - COLÉGIO CONEXÃO - 2026 - OUTUBRO - CIANORTE

ZERO LACTOSE

3° SEMANA					
Lanche da Manhã	Segunda-feira 19	Terça-feira 20	Quarta-feira 21	Quinta-feira 22	Sexta Feira 23
	Feriado	Pão Integral com Geleia de Frutas + Biscoito de Arroz	Crepioca + Mingau de Aveia com Banana	Bolinho de Batata Doce com Frango Assado + Buraco Quente	Panquequinha de Maçã + Bolinho de Chuva
		Suco de Acerola	Suco de Uva	Suco de Maracujá	Chá de Capim Cidreira
		Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Prato Base		Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Preto	Arros Branco/Feijão Carioca
Prato Principal + Acompanhamento		Ovo Mexido + Macarrão Parafuso ao Molho de Tomate	Vaca Atolada	Frango Grelhado + Creme de Milho	Tirinhas Bovina Acebolada + Polenta Cremosa
Salada		Pepino Japonês com Cenoura Ralada + Chuchu Cozido	Tomate + Beterraba Cozida	Cenoura Cozida + Couve	Alface + Tomate
Lanche da Tarde		Pão Integral com Geleia de Frutas + Biscoito de Arroz	Crepioca + Mingau de Aveia com Banana	Bolinho de Batata Doce com Frango Assado + Buraco Quente	Panquequinha de Maçã + Bolinho de Chuva
		Suco de Acerola	Suco de Uva	Suco de Maracujá	Chá de Capim Cidreira
		Frutas	Frutas	Frutas	Frutas



Nutricionista: Janaíara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180

CARDÁPIO - COLÉGIO CONEXÃO - 2026 - OUTUBRO - CIANORTE

ZERO LACTOSE

4ª SEMANA

	Segunda-feira 26	Terça-feira 27	Quarta-feira 28	Quinta-feira 29	Sexta Feira 30
Lanche da Manhã	Panquequinha de Banana + Biscoito de Arroz Integral	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	Frango refogado + 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 + Biscoito de Arroz Integral	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: Janaíara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180