# CARDÁPIO - COLÉGIO CONEXÃO - 2026 - NOVEMBRO - CAMPO MOURÃO

## BERÇÁRIO E NÍVEL I

### 1º SEMANA

| | Segunda-feira 02 | Terça-feira 03 | Quarta-feira 04 | 0uinta-feira 05 | Sexta Feira 06 |
|---|---|---|---|---|---|
| Lanche da Manhã | Feriado - Dia de Finados | Pão Integral + Requeijão + Panquequinha de Banana | Mini Pão de Batata Doce | Panquequinha de Banana + Pão Integral + Requeijão | Bolo de Laranja (adoçado com Uva Passa) |
| | | Chá de Capim Cidreira | Suco de Uva Integral | Suco de Limão | Suco de Maracujá |
| | | Frutas | Frutas | Frutas | Frutas |
| Prato Base | | Arroz Branco/Feijão Preto | Arroz Branco/Feijão Preto | Arroz Branco/Feijão Carioca | Arroz Branco/Feijão Carioca |
| Prato Principal + Acompanhamento | | Frango em Cubos Grelhado + Macarrão ao Molho de Tomate com Manjericão | Pernil Assado + Mandioca Cozida | Carne Moída ao Molho Sugo + Polenta Cremosa | Carne Bovina Refogada + Batata Sautê |
| Salada | | Tomate + Pepino Japonês Picadinho | Beterraba Cozida + Tomate Picadinho | Pepino Japonês + Almeirão Picadinho | Cenoura Ralada + Tomate + Alface |
| Lanche da Tarde | | Crepioca + Panquequinha de Banana | Mini Pão de Batata Doce | Panquequinha de Banana + Pão Integral + Requeijão | Bolo de Laranja (adoçado com Uva Passa) |
| | | Chá de Capim Cidreira | Suco de Uva Integral | Suco de Limão | Suco de Maracujá |
| | | Frutas | Frutas | Frutas | Frutas |

*Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel*
*CRN 5180*

# CARDÁPIO - COLÉGIO CONEXÃO - 2026 - NOVEMBRO - CAMPO MOURÃO

## BERÇÁRIO E NÍVEL I

### 2º SEMANA

| | Segunda-feira 09 | Terça-feira 10 | Quarta-feira 11 | 0uinta-feira 12 | Sexta Feira 13 |
|---|---|---|---|---|---|
| **Lanche da Manhã** | Pão Integral + Requeijão + Biscoito de Arroz Integral | Torta Salgada de Frango | Panquequinha de Banana com Aveia | Mini Pão de Queijo de Batata Doce | Bolo Mesclado (Baunilha+cacau) |
| | Suco de Limão | Suco de Abacaxi com Couve | Suco de Uva Integral | Suco de Acerola | Suco de Maracujá |
| | Frutas | Frutas | Frutas | Frutas | Frutas |
| **Prato Base** | Arroz Branco/Feijão Carioca | Arroz Branco/Feijão Carioca | Arroz Branco/Feijão Preto | Arroz Branco/Feijão Carioca | Arroz Branco/Feijão Carioca |
| **Prato Principal + Acompanhamento** | Frango Grelhado + Legumes Assados (Batata + Cenoura + Abobrinha ) | Ovo "gordinho" + Macarrão a Pizzaiolo | Batata Recheada com Carne Moída | Frango Grelhado + Legumes Assados (Batata + Cenoura + Abobrinha ) | Carne Moída com Batata |
| **Saladas** | Pepino + Tomate | Pepino Japonês com Cenoura Ralada + Chuchu Cozido | Tomate + Cenoura Ralada | Brócolis Japonês + Tomate Picadinho | Cenoura Ralada + Tomate + Alface |
| **Lanche da Tarde** | Pão Integral + Requeijão + Biscoito de Arroz Integral | Torta Salgada de Frango | Panquequinha de Banana com Aveia | Mini Pão de Queijo de Batata Doce | Bolo Mesclado (Baunilha+cacau) |
| | Suco de Limão | Suco de Abacaxi com Couve | Suco de Uva Integral | Suco de Acerola | Suco de Maracujá |
| | Frutas | Frutas | Frutas | Frutas | Frutas |

*Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel*
*CRN 5180*

# CARDÁPIO - COLÉGIO CONEXÃO - 2026 - NOVEMBRO - CAMPO MOURÃO

## BERÇÁRIO E NÍVEL I

| 3° SEMANA | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Segunda-feira 16** | **Terça-feira 17** | **Quarta-feira 18** | **0uinta-feira 19** | **Sexta Feira 20** |
| **Lanche da Manhã** | Pão Integral com Requeijão + Biscoito de Arroz | Buraco Quente | Crepioca | Bolo de Cenoura (adoçado com uva passa) | **Feriado - Dia da Consciência Negra** |
| | Suco de Acerola | Suco de Maracujá | Suco de Uva | Suco de Uva | |
| | Frutas | Frutas | Frutas | Frutas | |
| **Prato Base** | Arroz Branco/Feijão Carioca | Arroz Branco/Feijão Carioca | Arroz Branco/Feijão Carioca | Arroz Branco/Feijão Preto | |
| **Prato Principal + Acompanhamento** | Ovo Mexido + Macarrão Parafuso ao Molho de Tomate | Frango Xadrez + Macarrão Espaguetti | Carne de Panela + Bolinho de Arroz Assado | Frango Grelhado + Creme de Milho | |
| **Salada** | Pepino Japonês com Cenoura Ralada + Chuchu Cozido | Alface + Pepino Japonês | Tomate + Beterraba Cozida | Cenoura Cozida + Couve | |
| **Lanche da Tarde** | Pão Integral com Requeijão + Biscoito de Arroz | Buraco Quente | Crepioca | Bolo de Cenoura (adoçado com uva passa) | |
| | Suco de Acerola | Suco de Maracujá | Suco de Uva | Suco de Uva | |
| | Frutas | Frutas | Frutas | Frutas | |

*Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel*
*CRN 5180*

# CARDÁPIO - COLÉGIO CONEXÃO - 2026 - NOVEMBRO - CAMPO MOURÃO

## BERÇÁRIO E NÍVEL I

### 4°SEMANA

| | Segunda-feira 23 | Terça-feira 24 | Quarta-feira 25 | 0uinta-feira 26 | Sexta Feira 27 |
|---|---|---|---|---|---|
| **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 (comemoraqção 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 (comemoraqção 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 - COLÉGIO CONEXÃO - 2026 - NOVEMBRO - CAMPO MOURÃO

## BERÇÁRIO E NÍVEL I

### 5°SEMANA

| | Segunda-feira 30 | Terça-feira 01 | Quarta-feira 02 | 0uinta-feira 03 | Sexta Feira 04 |
|---|---|---|---|---|---|
| **Lanche da Manhã** | Crepioca com Queijo Mussarela + Pão Integral com Requeijão | Pão Integral com Patê de Frango com Cenoura | Bolo Mesclado Cenoura e Cacau | Muffin de Frango com Milho | Panquequinha de Banana |
| | Suco de Acerola | Suco de Abacaxi | Suco de Uva Integral | Suco de Limão | Suco de Maracujá |
| | 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 em Cubos ao Molho com Milho | Omelete de Forno + Batata Doce Assada | Almôndega ao Sugo + Purê de Batata | Panqueca Recheada com Frango Desfiado | Tirinhas Bovina Acebolada + Polenta Cremosa |
| **Saladas** | Cenoura Ralada+ Tomate + Alface | Alface + Pepino Japonês | Tomate + Beterraba Cozida | Cenoura Cozida + Couve | Alface + Tomate |
| **Lanche da Tarde** | Crepioca com Queijo Mussarela + Pão Integral com Requeijão | Pão Integral com Patê de Frango com Cenoura | Bolo Mesclado Cenoura e Cacau | Muffin de Frango com Milho | Panquequinha de Banana |
| | Suco de Acerola | Suco de Abacaxi | Suco de Uva Integral | Suco de Limão | Suco de Maracujá |
| | Frutas | Frutas | Frutas | Frutas | Frutas |

*Nutricionista: Janaiara Moreira Sebold Berbel*
*CRN 5180*