CARDÁPIO - COLÉGIO CONEXÃO - 2026 - NOVEMBRO - CIANORTE

ZERO LACTOSE

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 + Doce de Morango + Panquequinha de Banana	Mini Pão de Batata Doce	Panquequinha de Banana + Pão Integral ou pão francês com geleia	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 ou pão francês com geleia	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 - CIANORTE

ZERO LACTOSE

2º SEMANA

	Segunda-feira 09	Terça-feira 10	Quarta-feira 11	0uinta-feira 12	Sexta Feira 13
Lanche da Manhã	Pão Integral ou Pão Caseiro +Biscoito de Arroz Integral	Torta Salgada de Frango	Panquequinha de Banana com Aveia + Crepioca	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 (sem queijo mussarela)	Batata Recheada com Carne Moída	Frango Assado + Farofa de Legumes	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 ou Pão Caseiro +Biscoito de Arroz Integral	Torta Salgada de Frango	Panquequinha de Banana com Aveia + Panqueca Americana com Mel	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 - CIANORTE

ZERO LACTOSE

3° SEMANA					
	Segunda-feira 16	**Terça-feira 17**	**Quarta-feira 18**	**0uinta-feira 19**	**Sexta Feira 20**
Lanche da Manhã	Pão Integral + Geleia de Morango + 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 + Farofa de Legumes	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 + 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 - CIANORTE

ZERO LACTOSE

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 - CIANORTE

ZERO LACTOSE

5°SEMANA

	Segunda-feira 30	Terça-feira 01	Quarta-feira 02	0uinta-feira 03	Sexta Feira 04
Lanche da Manhã	Crepioca + Pão Integral	Pão Integral com Patê de Frango com Cenoura	Bolo Mesclado Cenoura e Cacau	Muffin de Frango com Milho + Pão Francês	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 + Pão Integral	Pão Integral com Patê de Frango com Cenoura	Bolo Mesclado Cenoura e Cacau	Muffin de Frango com Milho + Pão Francês	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