

**Colégio João XXIII – Projeto Férias
Janeiro/2023 - Classe Bebê**



Lanches

	Segunda – 02	Terça – 03	Quarta – 04	Quinta – 05	Sexta – 06
tarde	Pão de queijo Bebês: banana	Bolo de cenoura sem açúcar Bebês: maçã	Panqueca de queijo Bebês: melancia	Cookies caseiro de aveia com uva passa sem açúcar Bebês: Mamão	Sanduíche de queijo com requeijão (Pão frances) Bebês: Melão
	Segunda – 09	Terça – 10	Quarta – 11	Quinta – 12	Sexta – 13
tarde	Torradeira de queijo Bebês: manga	Bolo de banana sem açúcar Bebês: pêssego	Ovos mexidos com pão massinha Bebês: banana	Bolo de maçã com granola sem açúcar Bebês: abacaxi	Pão de queijo Bebês: banana amassada com aveia
	Segunda – 16	Terça – 17	Quarta – 18	Quinta – 19	Sexta – 20
tarde	Sanduíche de queijo minas com requeijão (Pão de forma) Bebês: Mamão	Bolo de banana com maçã sem açúcar Bebês: melancia	Panqueca de queijo Bebês: abacaxi	Cookies caseiro de banana com granola sem açúcar Bebês: Melão	Sanduíche de carne de panela (pão massinha) Bebês: mix de frutas

Observações:

- Diariamente, como opção de lanche, será oferecido leite com a opção de achocolatado e cacau.
- Diariamente, serão oferecidas frutas da estação.
- Todos os sanduíches acompanham alface, tomate e requeijão.
- Esse cardápio está sujeito a alterações.

Lívia Lessa Leães
Nutricionista – CRN2 10861
Cantina AZ & Brasil

Responsável pela revisão
Joseane Ruschel Mancio
Nutricionista CRN 2 4510