

Colégio João XXIII – Ensino Fundamental
Agosto/2023



Lanches

	Segunda 31/07	Terça – 01	Quarta – 02	Quinta – 03	Sexta – 04
tarde	Suco Pão de queijo	Chá (camomila) Bolo de aipim	logurte Pão caseiro com requeijão * opção de mel	Água aromatizada Bolo de banana com granola	Chá (Hortelã) Pastel assado de carne
	Segunda – 07	Terça – 08	Quarta – 09	Quinta – 10	Sexta – 11
tarde	Suco Pão massinha com pastinha de cenoura * opção de requeijão	Chá (Erva cidreira) Bolo de cacau com beterraba	Suco Pizza de milho com queijo	Chá (Frutas vermelhas) Cuca de doce de leite	logurte Sanduíche de queijo (pão massinha) *opção de alface, tomate e cenoura ralada
	Segunda – 14	Terça – 15	Quarta – 16	Quinta – 17	Sexta – 18
tarde	Água aromatizada Pastel assado de frango	Suco Bolo de laranja	Chá (Pêssego) Pão caseiro de cenoura com requeijão	Suco Bolo de cacau	logurte Sequinhos caseiro
	Segunda – 21	Terça – 22	Quarta – 23	Quinta – 24	Sexta – 25
tarde	Suco Pão francês com pastinha de frango * opção de requeijão	Água aromatizada Pão caseiro com geleia de fruta	logurte Pão de batata recheado com requeijão	Chá (Morango) Muffin de baunilha com gotas de chocolate	Água aromatizada Pão de queijo
	Segunda – 28	Terça – 29	Quarta – 30	Quinta - 31	
tarde	Suco Cachorrinho saudável	Água aromatizada Bolo de limão	logurte Cookies caseiro	Chá (Hortelã) Sanduíche de queijo (pão de forma) *opção de alface, tomate e cenoura ralada	

Observações:

- Os sucos oferecidos são de polpa de fruta concentrada.
- 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