

Colégio João XXIII – Ensino Fundamental
Setembro/2023



Lanches

					Sexta – 01
tarde					Suco Pão de queijo
	Segunda – 04	Terça – 05	Quarta – 06	Quinta – 07	Sexta – 08
tarde	Suco Pastel de carne	logurte Bolinho de chuva assado	Suco Pão massinha <i>*opção de recheio:</i> Carne de panela desfiada ou requeijão	Feriado	Chá gelado (Frutas vermelhas) Pão francês com geleia de fruta <i>*opção requeijão</i>
	Segunda – 11	Terça – 12	Quarta – 13	Quinta – 14	Sexta – 15
tarde	Suco Pizza marguerita	Chá gelado (Pêssego) Cuca caseira	Água aromatizada Esfiha de carne	Suco Cookies caseiro	Água aromatizada Sanduíche de queijo (Opções: cenoura ralada, alface e tomate)
	Segunda – 18	Terça – 19	Quarta – 20	Quinta – 21	Sexta – 22
tarde	Chá gelado (Maçã com canela) Pão de batata com requeijão	logurte Pão caseiro de espinafre com requeijão <i>*opção de manteiga</i>	Feriado	Suco Bolo mármore	Água aromatizada Pastel assado de frango
	Segunda – 25	Terça – 26	Quarta – 27	Quinta - 28	Sexta - 29
tarde	Suco Sanduíche de queijo (Opções: beterraba ralada, alface e tomate)	logurte Pão caseiro com mel <i>*opção requeijão</i>	Água aromatizada Pastel assado de carne	Chá gelado (Frutas vermelhas) Bolo de cenoura	Suco Pão massinha <i>*opção de recheio:</i> pastinha de frango ou requeijão

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.

Livia Lessa Leães
Nutricionista – CRN2 10861
Cantina AZ & Brasil

Responsável pela revisão
Joseane Ruschel Mancio
Nutricionista CRN 2 4510