

Colégio João XXIII – Ensino Fundamental
Novembro/2023



Lanches

			Quarta – 01	Quinta – 02	Sexta – 03
tarde			Suco Cachorrinho saudável	<u>Feriado</u>	-x-
	Segunda – 06	Terça – 07	Quarta – 08	Quinta – 09	Sexta – 10
tarde	logurte Pão de queijo	Chá (Erva cidreira) Cookies caseiro	Suco Sanduíche de queijo com legumes (alface, tomate e cenoura)	Chá (Frutas vermelhas) Bolinho de chuva assado	Suco Pão caseiro com pastinha de frango
	Segunda – 13	Terça – 14	Quarta – 15	Quinta – 16	Sexta – 17
tarde	Água aromatizada Pizza de milho com queijo	Suco Bolo formigueiro	<u>Feriado</u>	logurte Pão de batata recheado com requeijão	Água aromatizada Pão caseiro de beterraba com requeijão
	Segunda – 20	Terça – 21	Quarta – 22	Quinta – 23	Sexta – 24
tarde	Suco Esfiha de queijo	Água aromatizada Muffin de cacau com gotas de chocolate	logurte Pizza de carne de panela	Chá (Morango) Bolo de banana	Água aromatizada Pão de queijo
	Segunda – 27	Terça – 28	Quarta – 29	Quinta – 30	
tarde	Suco Pastel assado de frango	Água aromatizada Bolo de cenoura	logurte Sanduíche de queijo com legumes (alface, tomate e beterraba)	Chá (Hortelã) Cookies de cacau com aveia	

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