

Colégio João XXIII – Ensino Fundamental
Outubro/2023



Lanches

	Segunda- 02	Terça- 03	Quarta - 04	Quinta- 05	Sexta – 06
tarde	logurte Pão de queijo	Chá gelado (Pêssego) Bolo de banana com granola	Suco Sanduíche de queijo com legumes (Alface, tomate e cenoura, pão francês)	Chá gelado (Frutas vermelhas) Esfiha de frango	suco Cookies caseiro
	Segunda – 09	Terça – 10	Quarta – 11	Quinta – 12	Sexta – 13
tarde	Suco Pizza de queijo	Água aromatizada Pão caseiro com pastinha de frango	Suco Bolo de cacau	Feriado	-x-
	Segunda – 16	Terça – 17	Quarta – 18	Quinta – 19	Sexta – 20
tarde	Suco Pastel assado de carne	Chá gelado (Morango) Bolo formigueiro de cenoura	Suco Pão caseiro com requeijão * opção de geleia de frutas	Água aromatizada Muffin de baunilha com gotas de chocolate	logurte Cookies caseiro
	Segunda – 23	Terça – 24	Quarta – 25	Quinta – 26	Sexta – 27
tarde	Chá gelado (Maçã com canela) Sanduíche de queijo com legumes (Alface, tomate, beterraba, pão massinha)	Suco Pizza de carne de panela	logurte Pão de queijo	Água aromatizada Bolo de limão	Suco Pão massinha com mel *opção requeijão
	Segunda – 30	Terça – 31			
tarde	logurte Esfiha de carne	Suco Bolo mármore			

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