

Colégio João XXIII – Ensino Fundamental
Março/2024



Lanches

					Sexta – 01
tarde					Suco Pão de queijo
	Segunda – 04	Terça – 05	Quarta – 06	Quinta – 07	Sexta – 08
tarde	Chá gelado (Frutas vermelhas) Sanduíche de queijo (pão de forma, queijo, cenoura ralada, alface e tomate)	Suco Cuca caseira	logurte Pastel assado de carne	Suco Cookies caseiro de cacau com aveia	Chá gelado (erva cidreira) Cachorrinho saudável
	Segunda – 11	Terça – 12	Quarta – 13	Quinta – 14	Sexta – 15
tarde	Suco Pizza de frango	Chá gelado (Pêssego) Bolo formigueiro de cenoura	Água aromatizada Pão caseiro de moranga com creme de ricota *opção de mel	Suco Bolo de banana com granola	logurte Pão massinha com pastinha de cenoura *opção de requeijão
	Segunda – 18	Terça – 19	Quarta – 20	Quinta – 21	Sexta – 22
tarde	Água aromatizada Esfiha de frango	Suco Pão de queijo	logurte Pão caseiro de espinafre com requeijão *opção de mel	Chá gelado (Morango) Pastel assado de frango	Suco Bolo de milho
	Segunda – 25	Terça – 26	Quarta – 27	Quinta – 28	Sexta – 29
tarde	logurte Sanduíche de queijo (Pão de forma, queijo e cenoura ralada, alface e tomate)	Chá gelado (frutas vermelhas) Cookies caseiro	Suco Pizza de queijo	Água aromatizada Pão de queijo	Suco Esfiha de frango

- ✓ Obs.:
- ✓ 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