

Colégio João XXIII – Ensino Fundamental
Julho/ Agosto2024



Lanches

	Segunda -29	Terça- 30	Quarta -31	Quinta - 01	Sexta – 02
tarde	Suco Pastel assado de carne	Água aromatizada Bolo de limão	iogurte Sanduíche de queijo (alface, cenoura ralada e tomate, pão de forma)	Chá gelado (Morango) Cookies caseiro	Suco Pizza de frango
	Segunda – 05	Terça – 06	Quarta – 07	Quinta – 08	Sexta – 09
tarde	Suco Pão de queijo	Chá gelado (Pêssego) Bolo de banana	iogurte Cachorrinho saudável	Suco Pão caseiro integral com geleia de fruta *opção requeijão	Água aromatizada Esfiha de queijo
	Segunda – 12	Terça – 13	Quarta – 14	Quinta – 15	Sexta – 16
tarde	iogurte Pão massinha com pastinha de frango *opção requeijão	Água aromatizada Bolo de cacau com beterraba	Suco Pizza de queijo	Chá gelado (Frutas vermelhas) Bolo de cenoura	Suco Pão caseiro de cenoura com requeijão *opção mel
	Segunda – 19	Terça – 20	Quarta – 21	Quinta – 22	Sexta – 23
tarde	Suco Esfiha de carne	Água aromatizada Bolo formigueiro	Chá gelado (Pêssego) Sanduíche de queijo (alface, tomate, beterraba ralada, pão francês)	iogurte Pão caseiro de beterraba com requeijão *opção mel	Suco Sanduíche de carne de panela (Pão massinha)
	Segunda- 26	Terça- 27	Quarta - 28	Quinta- 29	Sexta - 30
tarde	iogurte Pastel assado de frango	Água aromatizada Pão massinha com geleia de fruta *opção requeijão	Chá gelado (Frutas vermelhas) Pizza de milho com queijo	Suco Muffin de baunilha com gotas de chocolate	Água aromatizada Pão de queijo

- ✓ 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.

Lívia Lessa Leães
Nutricionista – CRN2 10861
Cantina AZ & Brasil

Responsável pela revisão
Joseane Ruschel Mancio
Nutricionista CRN 2 4510