

Colégio João XXIII – Ensino Fundamental
Outubro/2024
Lanches



		Terça- 01	Quarta -02	Quinta -03	Sexta – 04
tarde		Suco Pizza de milho com queijo	Água aromatizada Muffin de baunilha com gotas de chocolate	logurte Pão caseiro de cenoura com pastinha de frango *opção requeijão	Chá gelado (pêssego) Pão de queijo
	Segunda – 07	Terça – 08	Quarta – 09	Quinta – 10	Sexta – 11
tarde	Suco Sanduíche de queijo (pão francês, queijo, alface, tomate e cenoura ralada)	logurte Cookies caseiro com gotas de chocolate	Chá gelado (Pêssego) Pão caseiro com geleia de fruta *opção requeijão	Suco Bolo de banana	Água aromatizada Cup cake de cacau
	Segunda – 14	Terça – 15	Quarta – 16	Quinta – 17	Sexta – 18
tarde	-x-	-x-	Suco Pão de queijo	Água aromatizada Cachorrinho saudável de frano (pão massinha)	Chá gelado Pão caseiro integral com creme de ricota *opção mel
	Segunda – 21	Terça – 22	Quarta – 23	Quinta – 24	Sexta – 25
tarde	logurte Pastel assado de carne	Suco Bolo formigueiro de cenoura	Água aromatizada Sanduíche de queijo (pão de forma, queijo, alface, tomate e beterraba ralada)	Chá gelado (morango) Cookies caseiro com gotas de chocolate	Suco Pizza de milho
	Segunda - 28	Terça- 29	Quarta - 30	Quinta - 31	
tarde	Suco Pão francês com ovo mexido	logurte Cuca caseira	Água aromatizada Pão de queijo	Suco Bolo de maçã com canela	

- ✓ 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