

Colégio João XXIII – Educação Infantil
Março/2025



Lanches

			Quarta -05	Quinta -06	Sexta - 07
Tarde			Suco (200ml) Sanduíche de queijo Melancia (100g)	Chá gelado morango (200ml) Bolo de banana sem açúcar 1 maçã	logurte morango (200ml) Pão massinha com pastinha de cenoura 1 banana
	Segunda – 10	Terça – 11	Quarta – 12	Quinta – 13	Sexta – 14
Tarde	Leite com achocolatado (200ml) Pão de queijo Melão (100g)	Suco (200ml) Pão caseiro com creme de ricota 1 pera	Chá gelado frutas vermelhas (200ml) Cookies de banana com granola sem açúcar Mamão (100g)	Suco (200ml) Pão francês com ovos mexidos Abacaxi (100g)	Água aromatizada (200ml) Bolo de laranja com cenoura sem açúcar 1 maçã
	Segunda – 17	Terça – 18	Quarta – 19	Quinta – 20	Sexta – 21
Tarde	Suco (200ml) Ovo cozido, brócolis, queijo e tomate-cereja 1 banana	Suco (200ml) Muffin de brócolis Manga (100g)	logurte morango (200ml) Cachorrinho saudável 1 maçã	Suco (200ml) Cookies de maçã com canela sem açúcar Mamão (100g)	Chá gelado frutas pêssego (200ml) Pão caseiro de cenoura com requeijão Melão (100g)
	Segunda – 24	Terça – 25	Quarta – 26	Quinta – 27	Sexta – 28
Tarde	Suco (200ml) Crepioça 1 pera	Água aromatizada (200ml) Pão caseiro com geleia de fruta sem açúcar 1 banana	logurte natural com mel (180g) Bolo de cenoura Mamão (100g)	Chá gelado morango (200ml) Pão francês Ovo mexido 1 maçã	Suco (200ml) Pão de queijo Melão (100g)
	Segunda - 31				
Tarde	Suco (200ml) Pão massinha com creme de ricota 1 banana				

Obs.:

- ✓ 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