

Colégio João XXIII – Ensino Fundamental
Abril/2025



Lanches

		Terça - 01	Quarta -02	Quinta -03	Sexta - 04
tarde		Água aromatizada (200ml) Bolo de milho (100g) Fruta da estação	iogurte (200ml) Pão de queijo (100g) Fruta da estação	Chá gelado de morango (200ml) Pão caseiro de cenoura com creme de ricota *opção mel (100g) Fruta da estação	Suco (200ml) Pastel assado de carne (100g) Fruta da estação
	Segunda - 07	Terça - 08	Quarta - 09	Quinta - 10	Sexta - 11
tarde	Suco (200ml) Sanduiche de queijo *(alface, tomate e cenoura ralada opcional) (100g) Fruta da estação	Leite com baunilha (200ml) Cookies de cacau com aveia (100g) Fruta da estação	Chá gelado de pêssego (200ml) Pão de queijo (100g) Fruta da estação	Suco (200ml) Bolo de banana com aveia (100g) Fruta da estação	Água aromatizada (200ml) Pão caseiro de beterraba com requeijão *opção mel (100g) Fruta da estação
	Segunda - 14	Terça - 15	Quarta - 16	Quinta - 17	Sexta - 18
tarde	Suco (200ml) Pão de queijo (100g) Fruta da estação	iogurte (200ml) Bolo de coco (100g) Fruta da estação	Suco (200ml) Pizza de frango (100g) Fruta da estação	Suco (200ml) Bolo de cacau com beterraba (100g) Fruta da estação	Feriado
	Segunda - 21	Terça - 22	Quarta - 23	Quinta - 24	Sexta - 25
tarde	Feriado	Água aromatizada (200ml) Sanduíche de frango com pão multigrãos *(alface, tomate e cenoura ralada opcional) (100g) Fruta da estação	Leite com achocolatado (200ml) Pão caseiro com pastinha de legumes (100g) Fruta da estação	Chá gelado de frutas vermelhas (200ml) Bolo de cenoura com laranja (100g) Fruta da estação	Suco (200ml) Pizza caprese (100g) Fruta da estação
	Segunda - 28	Terça - 29	Quarta - 30		
tarde	iogurte (200ml) Mini prensado (100g) Fruta da estação	Suco (200ml) Pão caseiro de espinafre com creme de ricota *opção mel (100g) Fruta da estação	Água aromatizada (200ml) Bolo mesclado (100g) Fruta da estação		

Obs.:

- ✓ Os sucos oferecidos são de polpa de fruta concentrada.
- ✓ Esse cardápio está sujeito a alterações.
- ✓ **Serão enviados 2 tipos que irão compor 100g de fruta por aluno.**

Livia Lessa Leães
Nutricionista – CRN2 10861
Cantina AZ & Brasil

Responsável pela revisão
Joseane Ruschel Mancio
Nutricionista CRN 2 4510

