

**Colégio João XXIII – Projeto Férias  
Julho/2025**



**Lanches**

|              | <b>Segunda -21</b>                                                      | <b>Terça- 22</b>                                                                                                            | <b>Quarta -22</b>                                                                                                                      | <b>Quinta -24</b>                                                    | <b>Sexta – 25</b>                                                                              |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>tarde</b> | Chocolate quente<br>Pão de queijo<br>(100g)<br>Fruta da estação         | Chá gelado<br>(Pêssego)<br>Pizza de chocolate<br>(100g)<br>Fruta da estação                                                 | Suco<br>Sanduíche de queijo<br>(Pão francês,<br>requeijão, queijo,<br>alface, tomate,<br>cenoura ralada)<br>(100g)<br>Fruta da estação | Suco<br>Bolo formigueiro de<br>cenoura<br>(100g)<br>Fruta da estação | Suco<br>Hamburguinho com<br>pão australiano<br>(alface e tomate)<br>(100g)<br>Fruta da estação |
|              | <b>Segunda – 28</b>                                                     | <b>Terça – 29</b>                                                                                                           | <b>Quarta – 30</b>                                                                                                                     | <b>Quinta – 31</b>                                                   | <b>Sexta – 01</b>                                                                              |
| <b>tarde</b> | Água aromatizada<br>Prensadinho de<br>queijo (100g)<br>Fruta da estação | Chocolate quente<br>(Morango)<br>Cookies caseiro de<br>cacau com gotas de<br>chocolate branco<br>(100g)<br>Fruta da estação | iogurte<br>Pão caseiro com<br>requeijão<br>*opção geleia de<br>fruta<br>(100g)<br>Fruta da estação                                     | Suco<br>Bolo de chocolate<br>(100g)<br>Fruta da estação              | Água aromatizada<br>Pizza de queijo com<br>milho<br>(100g)<br>Fruta da estação                 |

**Obs.:**

- ✓ Os sucos oferecidos são de polpa de fruta concentrada.
- ✓ 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