

Colégio João XXIII – Ensino Fundamental
Outubro/2025
Lanches



			Quarta -01	Quinta -02	Sexta - 03
tarde			logurte Cachorrinho saudável (Pão australiano) (100g) Fruta da estação	Água aromatizada Bolo de laranja (100g) Fruta da estação	Chá gelado (Pêssego) Pão caseiro com creme de ricota *opção mel (100g) Fruta da estação
	Segunda - 06	Terça - 07	Quarta - 08	Quinta - 09	Sexta - 10
tarde	Leite com baunilha Sanduíche de queijo (Pão de espinafre, queijo, requeijão, alface e tomate) (100g) Fruta da estação	Chá gelado (Pêssego) Cookie de cacau com gotas de chocolate branco (100g) Fruta da estação	Água aromatizada Pastel assado de frango (100g) Fruta da estação	Suco Bolo mármore (100g) Fruta da estação	Água aromatizada Pizza de milho com queijo (100g) Fruta da estação
	Segunda - 13	Terça - 14	Quarta - 15	Quinta - 16	Sexta - 17
tarde	Água aromatizada Pão de beterraba *opção geleia de fruta (100g) Fruta da estação	Suco Bolo de cenoura com laranja (100g) Fruta da estação	logurte Pastel assado de carne (100g) Fruta da estação	Chá gelado (Frutas vermelhas) Cuca caseira (100g) Fruta da estação	Suco Pão de queijo (100g) Fruta da estação
	Segunda - 20	Terça - 21	Quarta - 22	Quinta - 23	Sexta - 24
tarde	Suco Esfiha de frango (100g) Fruta da estação	Suco Bolo de coco (100g) Fruta da estação	Chá gelado (Pêssego) Sanduíche de queijo (Pão de moranga, queijo, requeijão, alface e beterraba ralada) (100g) Fruta da estação	Água aromatizada Bolo de aipim (100g) Frita da estação	Leite com achocolatado Pão caseiro com pastinha de frango (100g) Fruta da estação
	Segunda - 27	Terça - 28	Quarta - 29	Quinta - 30	Sexta - 31
tarde	Suco Pão de queijo (100g) Fruta da estação	Água aromatizada Bolo formigueiro (100g) Fruta da estação	logurte Esfiha de carne de panela (100g) Frutas da estação	Chá gelado (Pêssego) Cachorrinho saudável (Pão australiano) (100g) Frutas da estação	Suco Sanduíche de frango (Pão de forma, pastinha de frango, queijo, tomate e cenoura ralada) (100g) Frutas 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