

**Colégio João XXIII – Ensino Fundamental**  
**Dezembro/2025**



**Lanches**

|       | <b>Segunda - 01</b>                                                                                                                          | <b>Terça - 02</b>                                                                                              | <b>Quarta -03</b>                                                                                                                     | <b>Quinta -04</b>                                                                  | <b>Sexta – 05</b>                                                          |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| tarde | Iogurte<br>Sanduíche de queijo<br>( Pão de forma,<br>requeijão, queijo,<br>alface, tomate e<br>cenoura ralada)<br>(100g)<br>Fruta da estação | Suco<br>Bolo de formigueiro<br>de cenoura<br>(100g)<br>Fruta da estação                                        | Água aromatizada<br>Pão caseiro com<br>requeijão<br>(100g)<br>Fruta da estação                                                        | Chá gelado de<br>frutas vermelhas<br>Cookies caseiro<br>(100g)<br>Fruta da estação | Suco<br>Pizza de queijo<br>(100g)<br>Fruta da estação                      |
|       | <b>Segunda – 08</b>                                                                                                                          | <b>Terça – 09</b>                                                                                              | <b>Quarta – 10</b>                                                                                                                    | <b>Quinta – 11</b>                                                                 | <b>Sexta – 12</b>                                                          |
| tarde | Suco<br>Pão de queijo<br>(100g)<br>Fruta da estação                                                                                          | Água aromatizada<br>Cachorrinho<br>saudável<br>(100g)<br>Fruta da estação                                      | Leite com<br>achocolatado<br>Pão caseiro de<br>cenoura com<br>pastinha de frango<br>*opção de requeijão<br>(100g)<br>Fruta da estação | Suco<br>Bolo mesclado<br>(100g)                                                    | Chá gelado de<br>pêssego<br>Pastel de frango<br>(100g)<br>Fruta da estação |
|       | <b>Segunda – 15</b>                                                                                                                          | <b>Terça – 16</b>                                                                                              | <b>Quarta – 17</b>                                                                                                                    |                                                                                    |                                                                            |
| tarde | Suco<br>Pão de queijo<br>(100g)<br>Fruta da estação                                                                                          | Chá gelado de<br>morango<br>Cookies de cacau<br>com gotas de<br>chocolate branco<br>(100g)<br>Fruta da estação | Água aromatizada<br>Pizza de queijo<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