

Colégio João XXIII – Ensino Fundamental
Março/2026



Lanches

	Segunda- 02	Terça - 03	Quarta -04	Quinta -05	Sexta – 06
tarde	Suco (200ml) Pizza de milho com queijo Frutas da estação	Água aromatizada (200ml) Bolo de banana com gotas de chocolate Frutas da estação	Suco (200ml) Sanduíche natural (Pão de forma, queijo, alface, tomate e cenoura ralada) Frutas da estação	Chá gelado morango (200ml) Broa de milho Frutas da estação	logurte morango (200ml) Focaccia de tomate cereja com alecrim Frutas da estação
	Segunda – 09	Terça – 10	Quarta – 11	Quinta – 12	Sexta – 13
tarde	Chá gelado (Pêssego) Pão de queijo Frutas da estação	Suco (200ml) Biscoito caseiro de coco Frutas da estação	logurte de morango (200ml) Pão caseiro com creme de ricota Frutas da estação	Suco (200ml) Cookies caseiro Frutas da estação	Água aromatizada (200ml) Pastel assado de carne
	Segunda – 16	Terça – 17	Quarta – 18	Quinta – 19	Sexta – 20
tarde	Suco (200ml) Esfiha de frango Frutas da estação	Água aromatizada (200ml) Cookies caseiro Frutas da estação	logurte morango (200ml) Cachorrinho saudável Frutas da estação	Suco (200ml) Bolo de cenoura Frutas da estação	Chá gelado frutas vermelhas (200ml) Sanduíche de queijo Frutas da estação
	Segunda – 23	Terça – 24	Quarta – 25	Quinta – 26	Sexta – 27
tarde	Suco (200ml) Crepioça Frutas da estação	Água aromatizada (200ml) Pão caseiro com geleia de fruta Frutas da estação	logurte de morango (200ml) Pão caseiro de espinafre com requeijão	Chá gelado morango (200ml) Bolo de cacau Frutas da estação	Suco (200ml) Pão de queijo Frutas da estação
	Segunda - 30	Terça - 31			
tarde	Suco (200ml) Pão massinha com pastinha de frango Frutas da estação	Água aromatizada (200ml) Bolo de laranja com cenoura Frutas da estação			

✓ Obs.:

✓ Esse cardápio está sujeito a alterações.

Lívia Lessa Leães
Nutricionista – CRN2 10861
Cantina AZ & Brasil

Responsável pela revisão
Joseane Ruschel Mancio
Nutricionista CRN 2 4510