

Colégio João XXIII – Ensino Fundamental
Agosto/2026



Lanches

	Segunda - 03	Terça - 04	Quarta -05	Quinta -06	Sexta – 07
tarde	Suco Pão de queijo (100g) Fruta da estação	Chá de frutas Bolo de feijão (100g) Fruta da estação	Água aromatizada Pão caseiro de espinafre com requeijão Fruta da estação	Suco Cookies caseiro de banana com granola (100g) Fruta da estação	Chá de frutas Sanduíche de queijo (Pão francês, queijo, requeijão, alface, tomate e cenoura ralada) (100g) Fruta da estação
	Segunda – 10	Terça – 11	Quarta – 12	Quinta – 13	Sexta – 14
tarde	Água aromatizada Pizza caseira de queijo (100g) Fruta da estação	Chá de frutas Bolo de cacau com chia (100g) Fruta da estação	Suco Muffin de legumes (100g) Fruta da estação	Água aromatizada Broa de milho caseira (100g) Fruta da estação	Chá de frutas Focaccia de tomate cereja e alecrim (100g) Fruta da estação
	Segunda – 17	Terça – 18	Quarta – 19	Quinta – 20	Sexta – 21
tarde	Chá de frutas Pão de queijo (100g) Fruta da estação	Suco Bolo de Abacaxi (100g) Fruta da estação	Água aromatizada Pizza caseira de frango (100g) Fruta da estação	Vitamina de frutas Bolo de maçã com canela (100g) Fruta da estação	Chá de frutas Pão francês recheado com molho à bolonhesa (100g) Fruta da estação
	Segunda – 24	Terça – 25	Quarta – 26	Quinta – 27	Sexta – 28
tarde	Suco Bolo de cenoura (100g) Fruta da estação	Chá de frutas Biscoito caseiro de coco (100g) Fruta da estação	Água aromatizada Pizza marguerita (100g) Fruta da estação	Chá de frutas Sanduíche natural (Pão francês, requeijão, queijo, alface, tomate e beterraba) (100g) Fruta da estação	Suco Focaccia de frango (100g) Fruta da estação
	Segunda - 31				
tarde	Água aromatizada Bolo de cacau com beterraba (100g) 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

