

Colégio João XXIII – Ensino Fundamental
Setembro/2026



Lanches

		Terça - 01	Quarta -02	Quinta -03	Sexta – 04
tarde		Chá de frutas Pão caseiro de beterraba com requeijão (100g) Fruta da estação	Água aromatizada Pizza caseira de frango (100g) Fruta da estação	Suco Cookies caseiro de cacau com aveia (100g) Fruta da estação	Chá de frutas Sanduíche de queijo (Pão francês, queijo, requeijão, alface, tomate e beterraba ralada) (100g) Fruta da estação
	Segunda – 07	Terça – 08	Quarta – 09	Quinta – 10	Sexta – 11
tarde	Feriado	Chá de frutas Pão de queijo (100g) Fruta da estação	Suco Pão massinha com pastinha de frango (100g) Fruta da estação	Água aromatizada Bolo mármore (100g) Fruta da estação	Chá de frutas Focaccia de tomate cereja e alecrim (100g) Fruta da estação
	Segunda – 14	Terça – 15	Quarta – 16	Quinta – 17	Sexta – 18
tarde	Chá de frutas Pão caseiro com geleia de frutas (100g) Fruta da estação	Suco Sanduíche de queijo (Pão de forma, requeijão, queijo, alface, tomate e cenoura ralada (100g) Fruta da estação	Água aromatizada Torta salgada de legumes (100g) Fruta da estação	Vitamina de frutas Bolo de laranja com cenoura (100g) Fruta da estação	Chá de frutas Pizza caseira de queijo (100g) Fruta da estação
	Segunda – 21	Terça – 22	Quarta – 23	Quinta – 24	Sexta – 25
tarde	Suco Pizza caseira de sardinha (100g) Fruta da estação	Vitamina de frutas Biscoito caseiro de granola (100g) Fruta da estação	Água aromatizada Sanduíche de frango (Pão massinha, frango desfiado, queijo, alface e tomate) (100g) Fruta da estação	Chá de frutas Bolo formigueiro (100g) Frita da estação	Suco Focaccia de tomate cereja com alecrim (100g) Fruta da estação
	Segunda - 28	Terça - 29	Quarta - 30		
tarde	Água aromatizada Bolo de banana (100g) Fruta da estação	Chá de frutas Pão caseiro com pastinha de cenoura (100g) Fruta da estação	Vitamina de fruta Pizza marguerita caseira (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
Gabriela Fernandes
Nutricionista CRN 2 22178

