Colégio João XXIII – Ensino Fundamental
Novembro /2026

Lanches

	Segunda - 02	***Terça - 03***	***Quarta - 04***	***Quinta- 05***	***Sexta – 06***
tarde	Feriado	Suco Bolo caseiro de laranja (100g) Frutas da estação	Leite com cacau Pizza de frango (100g) Frutas da estação	Chá de frutas Cuca caseira de banana (100g) Fruta da estação	Vitamina de banana Bolo formigueiro (100g) Fruta da estação
	Segunda – 09	***Terça – 10***	***Quarta – 11***	***Quinta – 12***	***Sexta – 13***
tarde	Chá de frutas Pão caseiro com creme de ricota (100g) Fruta da estação	Vitamina de banana Broa de polvilho (100g) Fruta da estação	Suco de uva Pizza de milho (100g) Fruta da estação	Água aromatizada Bolo de cacau com abobrinha (100g) Fruta da estação	Chá de frutas Palitinhos de queijo (100g) Fruta da estação
	Segunda – 16	***terça – 17***	***Quarta – 18***	***Quinta – 19***	***Sexta – 20***
tarde	Vitamina de maçã Bolo formigueiro (100g) Fruta da estação	Leite com baunilha Pão de queijo (100g) Fruta da estação	Água aromatizada Bolo caseiro mesclado (100g) Fruta da estação	Suco de laranja Pizza de queijo com orégano (100g) Fruta da estação	Feriado
	Segunda – 23	***Terça – 24***	***Quarta – 25***	***Quinta – 26***	***Sexta – 27***
tarde	Suco de uva Pão massinha com queijo (100g) Frutas da estação	Vitamina de banana com cacau Cookies de cacau com aveia (100g) Fruta da estação	Leite com baunilha Torta de legumes (brócolis, cenoura, alho poró) (100g) Fruta da estação	Chá de frutas Bolo de maçã com canela (100g) Fruta da estação	Suco de laranja Sanduíche Natural (Pão de forma, requeijão,.alface, tomate, cenoura ralada e beterraba ralada) (100g) Fruta da estação
	Segunda – 30				
tarde	Água aromatizada Bolo de cenoura com cobertura de cacau (100g) Fruta da estação				

Obs.:

- ✓ Os sucos oferecidos são de polpa de fruta concentrada.
- ✓ Esse cardápio está sujeito a alterações.

Victória Gimenes
Nutricionista - CRN² 19258D

Revisado por:
Gabriela Fernandes
Nutricionista – CRN² 22178