



SEGUNDA-FEIRA

MANHÃ:

SANDUÍCHE DE PÃO INTEGRAL COM
QUEIJO BRANCO OU REQUEIJÃO.
BANANA OU MAÇÃ INTEIRA.
ÁGUA OU SUCO NATURAL DE
LARANJA.

TARDE:

IOGURTE NATURAL OU BEBIDA
LÁCTEA (EM POTINHO TÉRMICO).
BISCOITOS DE AVEIA OU COOKIES
INTEGRAIS.
ÁGUA DE COCO.

Quinta-feira

Manhã:

Pão de queijo caseiro (ou integral).
Maçã cortada em fatias com um
pouquinho de limão para não escurecer.
Água ou suco de uva integral diluído.

Tarde:

Biscoitos de polvilho ou crackers
integrais.
Iogurte com granola ou frutas picadas.
Água de coco.

Terça-feira

Manhã:

Pãozinho com manteiga ou geleia natural.
Uvas sem sementes (em potinho).
Chá gelado natural ou água.

Tarde:

Bolinho caseiro de cenoura ou banana.
Palitinhos de cenoura e pepino com homus (opcional).
Suco de melancia.



Sexta-feira

Manhã:

Sanduíche de pão integral com pasta de
atum ou frango desfiado.
Morangos frescos (em potinho).
Água ou chá gelado natural.

Tarde:

Bolinho de cenoura (sem cobertura).
Palitinhos de frutas variadas
(espetinhos com uva, banana e maçã).
Suco de maracujá.



Quarta-feira

Manhã:

Wrap de pão sírio com peito de peru e alface.
Fatias de pera ou manga.
Água ou suco de abacaxi com hortelã.

Tarde:

Queijo coalho em palitinhos.
Mix de castanhas e frutas secas (amêndoas,
nozes, damasco - em pequena quantidade).
Água.

2025



Colégio
Levicceu