



Colégio João XXIII - Joãozinho Legal

Abril / 2022

					sexta – 01
almoço	-x-	-x-	-x-	-x-	Arroz, feijão, picadinho de carne com batata, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação
	segunda – 04	terça – 05	quarta – 06	quinta – 07	sexta – 08
almoço	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, cenoura ao vapor com tempero verde, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação	Arroz, feijão, frango crocante, purê de batata, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, carne assada, farofa com legumes, couve-flor ao vapor, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, milho na manteiga, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, frango assado, polenta cremosa, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação
	segunda – 11	terça – 12	quarta – 13	quinta – 14	sexta – 15
almoço	Arroz, feijão, bife grelhado, massa, molho branco, omelete de espinafre, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, peito de frango à pizzaiollo, bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, massa, almôndegas com molho, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, peixe assado*, purê de batata, salada de alface, tomate e couve chinesa Fruta da estação	Feriado
	segunda – 18	terça – 19	quarta – 20	quinta – 21	sexta – 22
almoço	Arroz, feijão, panqueca de carne, seleta de legumes, farofa, salada de alface, tomate e chuchu com tempero verde Fruta da estação	Arroz, feijão, peito de frango ao molho de espinafre, batata ao vapor, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação	Feriado	Arroz, feijão, strogonoff, batata rústica, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Fruta da estação
	segunda – 25	terça – 26	quarta – 27	quinta – 28	sexta - 29
almoço	Arroz, feijão, coxa assada, bolinho de arroz assado, seleta de legumes, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, carreteiro, ovo cozido, batata doce, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, peixe à milanesa* assado, purê de batatas, salada de alface, tomate e cenoura cozida Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, milho na manteiga, salada de alface, tomate e portuguesa Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, massa, molho ao sugo, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Fruta da estação

Obs.:

- ✓ Esse cardápio está sujeito a alterações.
- ✓ Jardineira de legumes: cenoura, chuchu, vagem e batata.
- ✓ * Neste dia, como opção, será oferecido bife na chapa.

Livia Lessa Leães
Nutricionista – CRN 2 10861
Cantina AZ & Brasil

Responsável pela revisão
Joseane Ruschel Mancio
Nutricionista CRN 2 4510