



Colégio João XXIII - Joãozinho Legal Maio/ 2022

	segunda – 02	terça – 03	quarta – 04	quinta – 05	sexta – 06
almoço	Arroz, feijão, bife grelhado, milho ao vapor, salada de alface, tomate e beterraba. Frutas da estação	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, massa, molho branco (separado), seleta de legumes, salada de alface, tomate e cenoura ralada. Frutas da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, polenta cremosa, couve refogada, salada de alface, tomate e brócolis. Frutas da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, purê de batata, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e agrião. Frutas da estação	Arroz, feijão, iscas de carne aceboladas (cebola separada), massa, molho rústico (separado), salada de alface, tomate e chuchu com ovos. Frutas da estação
	segunda – 09	terça – 10	quarta – 11	quinta – 12	sexta – 13
almoço	Arroz, feijão, bife grelhado, bolinho de legumes, salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e couve-flor. Frutas da estação	Arroz, feijão, lentilha, peito de frango grelhado com creme de milho (separado), seleta de legumes, salada de alface, tomate e vagem. Frutas da estação	Arroz, feijão, iscas de peixe** à milanesa assada, purê de batatas, salada de alface, tomate e mix de repolho. Frutas da estação	Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, molho branco (separado), batata rústica, salada de alface, tomate e beterraba. Frutas da estação
	segunda – 16	terça – 17	quarta – 18	quinta – 19	sexta – 20
almoço	Arroz, feijão, maminha assada, farofa com ovo, salada de alface, tomate e cenoura cozida com ovos. Frutas da estação	Arroz, feijão, frango à pizzaiollo, milho na manteiga, salada de alface, tomate e agrião. Frutas da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne (massa de cenoura), legumes gratinados, salada de alface, tomate e rabanete Frutas da estação	Arroz, feijão, carreteiro, moranga, ovo cozido, salada de alface, tomate e repolho Frutas da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa (sem osso, sem pele) assada, massa na manteiga, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e vagem Frutas da estação
	segunda – 23	terça – 24	quarta – 25	quinta – 26	sexta – 27
almoço	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, omelete de legumes, salada de alface, tomate e rabanete Frutas da estação	Arroz, feijão, feijão vermelho, bife grelhado, batata corada, salada de alface, tomate e beterraba cozida. Frutas da estação	Arroz, feijão, massa com coração, seleta de legumes, salada de alface, tomate e rúcula. Frutas da estação	Arroz, feijão, peixe assado**, purê de batatas, salada de alface, tomate e cenoura ralada. Frutas da estação	Arroz, feijão, rocambole de carne recheado com queijo, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e chuchu com ovos. Frutas da estação
	segunda – 30	terça – 31			
almoço	Arroz, feijão, iscas grelhadas, molho de queijo (separado), bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e tabule Frutas da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, legumes na manteiga (cenoura, brócolis e milho), salada de alface, tomate e cenoura ralada. Frutas 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.

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

Responsável pela revisão
Joseane Ruschel Mancio
Nutricionista CRN 2 4510

