



## Colégio João XXIII - Joãozinho Legal Junho/ 2022

			<b>quarta – 01</b>	<b>quinta – 02</b>	<b>sexta – 03</b>
almoço			Arroz, feijão, coraçãozinho com molho, massa, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, batata rústica, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, carreteiro, ovo cozido, milho ao vapor, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação
	<b>segunda – 06</b>	<b>terça – 07</b>	<b>quarta – 08</b>	<b>quinta – 09</b>	<b>sexta – 10</b>
almoço	Arroz, feijão, carne moída com molho, massa, jardineira de legumes, salada de alface, alface e rabanete Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, polenta cremosa, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, purê de batata, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, omelete de legumes, salada de alface, tomate e portuguesa Fruta da estação	Arroz, feijão, carne assada, farofinha caseira, salada de alface, tomate e couve chinesa Fruta da estação
	<b>segunda – 13</b>	<b>terça – 14</b>	<b>quarta – 15</b>	<b>quinta – 16</b>	<b>sexta – 17</b>
almoço	Arroz, feijão, iscas de carne grelhadas, massa, molho branco, cenoura refogada, salada de alface, tomate e pepino	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, batata rústica, chuchu ao vapor com tempero verde, salada de alface, tomate e vagem Fruta da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, seleta de legumes, salada de alface, tomate e beterraba	Feriado	-x
	<b>segunda – 20</b>	<b>terça – 21</b>	<b>quarta – 22</b>	<b>quinta – 23</b>	<b>sexta – 24</b>
almoço	Arroz, feijão, bife grelhado, purê de batata, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, molho branco, seleta de legumes, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, carne de panela desfiada, aipim ao vapor, salada de alface, tomate e milho Fruta da estação	Arroz, feijão, guisadinho, milho na manteiga, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, strogonoff, batata corada, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Fruta da estação
	<b>segunda – 27</b>	<b>terça – 28</b>	<b>quarta – 29</b>	<b>quinta – 30</b>	
almoço	Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, massa na manteiga, abobrinha à pizzaiollo, salada de alface, tomate e rúcula	Arroz, feijão, carne assada, batata gratinada, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, frango crocante, polenta cremosa, vagem refogada, salada de alface, tomate e chuchu Fruta da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e rúcula 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.

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

Responsável pela revisão  
Joseane Ruschel Mancio  
Nutricionista CRN 2 4510

