

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal
Julho/ 2022



Projeto férias

	segunda – 18	terça – 19	quarta – 20	quinta – 21	sexta – 22
almoço	Arroz, feijão, panqueca de carne, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, frango com molho branco, massa, seleta de legumes, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, carne assada, cenoura gratinada, salada de alface, tomate e portuguesa Fruta da estação	Arroz, feijão, massa com coração, couve-flor ao vapor, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, polenta cremosa, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação
	segunda – 25	terça – 26	quarta – 27	quinta – 28	sexta – 29
almoço	Arroz, feijão, fricassê, batata corada, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, nhoque, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e milho Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, soufflé de cenoura, salada de alface, tomate e maionese Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, batata rústica, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Fruta da estação	Arroz, feijão, massa à bolonhesa, jardineira de legumes salada de alface, tomate e pepino 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