

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal Setembro / 2022

				<i>quinta – 01</i>	<i>sexta – 02</i>	
almoço				Arroz, feijão, carne de panela, polenta cremosa, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, peito de frango à pizzaiolo, milho refogado na manteiga, salada de alface, tomate e chuchu Fruta da estação	
		<i>segunda – 05</i>	<i>terça – 06</i>	<i>quarta – 07</i>	<i>quinta – 08</i>	<i>sexta – 09</i>
almoço	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, brócolis refogado, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne (massa de espinafre), seleta de legumes, salada de alface, tomate e cenoura com ovos Fruta da estação	Feriado	Arroz, feijão, bife grelhado, purê de batata salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas de frango com molho branco, omelete de legumes, salada de alface, tomate e couve-flor Fruta da estação	
		<i>segunda – 12</i>	<i>terça – 13</i>	<i>quarta – 14</i>	<i>quinta – 15</i>	<i>sexta – 16</i>
almoço	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata corada salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, carreteiro, ovo cozido, couve refogada, salada de alface, tomate, repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, creme de milho, salada de alface, tomate e brócolis Fruta da estação	Arroz, feijão, bife acebolado, batata rústica, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, polenta cremosa, salada de alface, tomate e portuguesa Fruta da estação	
		<i>segunda – 19</i>	<i>terça – 20</i>	<i>quarta – 21</i>	<i>quinta – 22</i>	<i>sexta – 23</i>
almoço	--- x --	Feriado	Almoço Farroupilha Arroz, feijão, maminha assada, salsichão, farofa caseira. Saladas: alface, tomate e batata com ovos Fruta da estação	Arroz, feijão, peixe grelhado*, purê de batata salada de alface, tomate e cenoura Fruta da estação	Arroz, feijão, massa à bolonhesa, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Fruta da estação	
		<i>segunda – 26</i>	<i>terça – 27</i>	<i>quarta – 28</i>	<i>quinta – 29</i>	<i>sexta – 30</i>
almoço	Arroz, feijão, strogonoff, batata rústica, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, coxa assada, massa na manteiga, legumes gratinados, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, couve refogada, salada de alface, tomate e chuchu Fruta da estação	Arroz, feijão, peito de frango recheado com queijo, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e portuguesa Fruta da estação	Arroz, feijão, carne de panela, massa, seleta de legumes, 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.

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

Responsável pela revisão
Joseane Ruschel Mancio
Nutricionista CRN 2 4510