

## Colégio João XXIII - Joãozinho Legal

### Outubro / 2022

	<b>segunda – 03</b>	<b>terça – 04</b>	<b>quarta – 05</b>	<b>quinta – 06</b>	<b>sexta – 07</b>
almoço	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, queijo ralado, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa crocante, purê de batata, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, carne moída purê de batata, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação	Arroz, feijão, massa com coração, queijo ralado, vagem, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, rocambole de carne recheado com queijo, seleta de legumes, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Frutas da estação
	<b>segunda – 10</b>	<b>terça – 11</b>	<b>quarta – 12</b>	<b>quinta – 13</b>	<b>sexta – 14</b>
almoço	Arroz, feijão, carne de panela com molho, polenta cremosa, couve refogada, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, brócolis ao vapor, batata sorriso assada, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	<u>Feriado</u>	Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, molho branco, massa, seleta de legumes, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, milho ao vapor, salada de alface, tomate e cenoura Fruta da estação
	<b>segunda – 17</b>	<b>terça – 18</b>	<b>quarta – 19</b>	<b>quinta – 20</b>	<b>sexta – 21</b>
almoço	Arroz, feijão, massa ao sugo, sobrecoxa assada, omelete de legumes, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas de carne aceboladas, aipim, salada de alface, tomate e chuchu com ovo cozido Fruta da estação	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, bolinho de legumes, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, picadinho de carne, massa pene com molho branco, seleta de legumes, salada de alface, tomate e mix de repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, peixe assado*, purê de batata, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação
	<b>segunda – 24</b>	<b>terça – 25</b>	<b>quarta – 26</b>	<b>quinta – 27</b>	<b>sexta – 28</b>
almoço	Arroz, feijão, carne assada, farofa, couve refogada, salada de alface e portuguesa Fruta da estação	Arroz, feijão, peito de frango à pizzaiollo, batata rústica, salada de alface, tomate e vagem Fruta da estação	Arroz, feijão, lasanha à bolonhesa, ovo cozido, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, bife de frango, purê de batata, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, almôndegas com molho, massa, chuchu refogado com tempero verde, salada de alface, tomate e caesar Fruta da estação
	<b>segunda – 31</b>				
almoço	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, creme de milho, bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e repolho roxo 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