

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal

Novembro / 2022

		<i>terça – 01</i>	<i>quarta – 02</i>	<i>quinta – 03</i>	<i>sexta – 04</i>
almoço		Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, queijo ralado, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação	Feriado	Arroz, feijão, frango gratinado, creme de milho, salada de alface, tomate e beterraba Frutas da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, jardineira de legumes, salada de alface, tomate e repolho roxo Frutas da estação
	<i>segunda – 07</i>	<i>terça – 08</i>	<i>quarta – 09</i>	<i>quinta – 10</i>	<i>sexta – 11</i>
almoço	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, polenta cremosa salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, purê de batata, salada de alface, tomate e brócolis Frutas da estação	Arroz, feijão, carne de panela com molho, milho na manteiga, salada de alface, tomate e portuguesa Frutas da estação	Arroz, feijão, iscas aceboladas, bolinho de espinafre, salada de tomate, alface e agrião Frutas da estação	Arroz, feijão, peito de frango, molho branco, massa, queijo ralado, brócolis refogado, salada de alface, tomate e repolho Frutas da estação
	<i>segunda – 14</i>	<i>terça – 15</i>	<i>quarta – 16</i>	<i>quinta – 17</i>	<i>sexta – 18</i>
almoço	-x-	Feriado	Arroz, feijão, maminha assada, batata sorriso, salada de alface, tomate e beterraba Frutas da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, massa, molho ao sugo, queijo ralado, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação	Arroz, feijão, bife acebolado, milho na manteiga, salada de alface, tomate e vagem com ovos Frutas da estação
	<i>segunda – 21</i>	<i>terça – 22</i>	<i>quarta – 23</i>	<i>quinta – 24</i>	<i>sexta – 25</i>
almoço	Arroz, feijão, picadinho com molho, massa, queijo ralado, seleta de legumes, salada de alface, tomate e agrião Frutas da estação	Arroz, feijão, peito de frango recheado com queijo, soufflé de brócolis, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, peixe*gratinado, purê de batata, salada de alface, tomate e cenoura Frutas da estação	Almoço temático da copa (Brasil) Arroz, feijão, feijoada, bife acebolado, couve refogada, farofinha caseira, salada de alface, tomate e laranja Frutas da estação	Arroz, feijão, panqueca à bolonhesa, moranga refogada, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação
	<i>segunda – 28</i>	<i>terça – 29</i>	<i>quarta – 30</i>		
almoço	Almoço temático da copa (Suíça) Arroz, feijão, iscas de carne grelhadas, fondue de queijo com cubos de verduras (batata, cenoura e brócolis), salada de alface, tomate e beterraba Fondue de frutas	Arroz, feijão, carreteiro, ovo cozido, batata doce corada, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Frutas da estação	Arroz, feijão, carne de panela com molho, polenta cremosa, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e cenoura 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.

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

Responsável pela revisão
Joseane Ruschel Mancio
Nutricionista CRN 2 4510

