

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal Dezembro / 2022

				quinta – 01	sexta – 02
almoço				Arroz, feijão, bife grelhado com queijo derretido, seleta de legumes, salada de alface, tomate e beterraba Frutas da estação	Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, creme de espinafre, batata ao vapor, salada de alface, tomate e cenoura ralada Frutas da estação
	segunda – 05	terça – 06	quarta – 07	quinta – 08	sexta – 09
almoço	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, purê de batata, salada de alface, tomate e chuchu Frutas da estação	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, milho na manteiga, salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação	Arroz, feijão, carreteiro, ovo cozido, batata doce, salada de alface, tomate e repolho roxo Frutas da estação	Arroz, feijão, carne assada, farofinha caseira, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, polenta cremosa, salada de alface, tomate e couve chinesa Frutas da estação
	segunda – 12	terça – 13	quarta – 14	quinta – 15	sexta – 16
almoço	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, creme de milho, vagem refogada, salada de alface, tomate e repolho Frutas da estação	Arroz, feijão, almôndegas com molho, massa, cenoura ao vapor com ervilhas, salada de alface, tomate e chuchu Frutas da estação	Arroz, feijão, cubos de frango ao molho de queijo, batata ao vapor, salada de alface, tomate e vagem Frutas da estação	Arroz, feijão, iscas de carne aceboladas, bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e portuguesa Frutas da estação	Arroz, feijão, carne de panela com molho, aipim cozido, salada de alface, tomate e beterraba Frutas da estação
	segunda – 19	terça – 20			
almoço	Arroz, feijão, panqueca de carne, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e caesar Frutas da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, batata sorriso assada, seleta de legumes, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes 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.

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

Responsável pela revisão
Joseane Ruschel Mancio
Nutricionista CRN 2 4510