

## Colégio João XXIII - Joãozinho Legal

### Março/ 2023

			<i>quarta – 01</i>	<i>quinta – 02</i>	<i>sexta – 03</i>
almoço			Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, queijo ralado, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, purê de batata, seleta de legumes, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, carreteiro, ovo picado, couve refogada, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação
	<i>segunda – 06</i>	<i>terça – 07</i>	<i>quarta – 08</i>	<i>quinta – 09</i>	<i>sexta – 10</i>
almoço	Arroz, feijão, strogonoff, batata corada, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, polenta cremosa, massa, molho rústico, salada de alface, tomate e radite Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas grelhadas, torta de legumes, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação	Arroz, feijão, bife de frango, milho na manteiga, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, massa, molho branco, queijo ralado, chuchu refogado com tempero verde, salada de alface, tomate e mix Frutas da estação
	<i>segunda – 13</i>	<i>terça – 14</i>	<i>quarta – 15</i>	<i>quinta – 16</i>	<i>sexta – 17</i>
almoço	Arroz, feijão, guisadinho, selete de legumes, bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e cenoura Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa crocante, omelete de legumes, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, creme de milho, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, carne assada, batata sorriso, farofa caseira, salada de alface, tomate e tabule Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas de peixe à milanesa*, purê de batata, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Fruta da estação
	<i>segunda – 20</i>	<i>terça – 21</i>	<i>quarta – 22</i>	<i>quinta – 23</i>	<i>sexta – 24</i>
almoço	Arroz, feijão, carne de panela com molho, massa, queijo ralado, abobrinha em cubos refogada, salada de alface, tomate e vagem Fruta da estação	Arroz, feijão, cubos de frango refogado com tomate e cebola, quibebe, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas aceboladas, batata palito assada, berinjela à pizzaiollo, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, peito de frango grelhado com queijo, bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e mix de repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne (massa de cenoura), seleta de legumes, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Frutas da estação
	<i>segunda – 27</i>	<i>terça – 28</i>	<i>quarta – 29</i>	<i>quinta – 30</i>	<i>sexta – 31</i>
almoço	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, couve-flor e brócolis gratinados, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, almôndegas de carne, polenta cremosa, molho ao sugo, cenoura ao vapor, saladas de alface, tomate e beterraba cozida Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, purê de cenoura, salada de alface, tomate e tabule	Arroz, feijão, strogonoff de frango, batata rústica, salada de alface, tomate e vagem com ovos Fruta da estação	Arroz, feijão, peixe assado*, purê de batata, salada de alface, tomate e cenoura ralada 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

