

## Colégio João XXIII - Joãozinho Legal Abril/ 2023

	<b>segunda – 03</b>	<b>terça – 04</b>	<b>quarta – 05</b>	<b>quinta – 06</b>	<b>sexta – 07</b>
almoço	Arroz, feijão, bife grelhado, massa, molho branco, seleta de legumes, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação	Arroz, feijão, carne moída com milho, farofa, couve refogada, salada de alface, tomate e beterraba Frutas da estação	Arroz, feijão, peito de frango grelhado com queijo, bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e repolho roxo Frutas da estação	Arroz, lentilha, peixe no forno com batatas*, salada de alface, tomate e mista Frutas da estação	Feriado
	<b>segunda – 10</b>	<b>terça – 11</b>	<b>quarta – 12</b>	<b>quinta – 13</b>	<b>sexta – 14</b>
almoço	Arroz, lentilha, strogonoff de frango, massa, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação	Arroz, feijão, carne de panela com molho, polenta cremosa, couve-flor ao vapor salada de alface, tomate e agrião Frutas da estação	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, quibebe, salada de alface, tomate e beterraba Frutas da estação	Arroz, feijão, lasanha à bolonhesa, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e rúcula com manga Frutas da estação	Arroz, feijão, frango xadrez, batata rústica, salada de alface, tomate e mista Frutas 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, sobrecoxa assada, massa na manteiga, milho, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Frutas da estação	Arroz, feijão, carreteiro, ovo cozido, batata doce, salada de alface, tomate e mix de repolho Frutas da estação	Arroz, feijão, almôndegas, massa, molho ao sugo, abobrinha, salada de alface, tomate e chuchu Frutas da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, purê de batata, salada de alface, tomate e mista Frutas da estação	Feriado
	<b>segunda – 24</b>	<b>terça – 25</b>	<b>quarta – 26</b>	<b>quinta – 27</b>	<b>sexta – 28</b>
almoço	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e beterraba Frutas da estação	Arroz, feijão, iscas de frango aceboladas, omelete de legumes, salada de alface, tomate e repolho Frutas da estação	Arroz, feijão, frango ao molho de requeijão, seleta de legumes, salada de alface, tomate e couve chinesa Frutas da estação	Arroz, feijão, carne assada, batata sorriso, cenoura ao vapor com tempero verde, salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, creme de milho, salada de alface, tomate e mista 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