

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal Maio/ 2023

	Segunda - 01	terça - 02	quarta - 03	quinta - 04	sexta - 05
almoço	Feriado	Arroz, feijão, carne de panela com molho, polenta cremosa, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação	Arroz, feijão, strogonoff de frango, batata rústica, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, massa, molho branco, queijo ralado, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e repolho roxo Frutas da estação	Arroz, lentilha, peito de frango grelhado, batata palito, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação
	segunda - 08	terça - 09	quarta - 10	quinta - 11	sexta - 12
almoço	Arroz, feijão, carreteiro, ovo cozido, quibebe, salada de alface, tomate e chuchu Frutas da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, purê de batata, salada de alface, tomate e agrião Frutas da estação	Arroz, feijão, massa, almôndegas ao sugo salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Frutas da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, bolinho de espinafre, salada de tomate, alface e agrião Frutas da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e vagem Frutas da estação
	segunda - 15	terça - 16	quarta - 17	quinta - 18	sexta - 19
almoço	Arroz, feijão, massa, molho bolonhesa couve-flor ao vapor, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação	Arroz, feijão, peito de frango com creme de milho, batata corada, salada de alface, tomate e beterraba ralada Fruta da estação	Arroz, lentilha, 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 grelhado, milho na manteiga, salada de alface, tabule e chuchu com ovos Frutas da estação
	segunda - 22	terça - 23	quarta - 24	quinta - 25	sexta - 26
almoço	Arroz, feijão, bife grelhado, couve refogada, farofa com ovo cozido, salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação	Arroz, feijão, peito de frango recheado com queijo, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, peixe assado*, purê de batata, salada de alface, tomate e agrião Frutas da estação	Arroz, feijão, panqueca à bolonhesa, abobrinha italiana gratinada, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação	Arroz, feijão, iscas de carne, couve refogada, farofa, salada de alface, tomate e beterraba Frutas da estação
	segunda - 29	terça - 30	Quarta - 31		
almoço	Arroz, feijão, carne de panela com molho, massa, queijo ralado, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e cenoura Frutas da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, batata doce, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Frutas da estação	Arroz, lentilha, bife de frango grelhado, batata palito, salada alface américa, cenoura ralada e milho		

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