

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal
Junho/ 2023

Almoços

| | | | | quinta – 01 | sexta – 02 |
|--------|--|---|--|---|--|
| almoço | | | | Arroz, feijão, almôndegas , molho ao sugo, massa, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e cenoura ralada Frutas da estação | Arroz, feijoadinha, iscas de frango grelhadas, couve refogada, salada de alface, tomate e beterraba cozida Frutas da estação (laranja) |
| | segunda – 05 | terça – 06 | quarta – 07 | quinta – 08 | sexta – 09 |
| almoço | Arroz, feijão, lasanha à bolonhesa, seleta de legumes, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação | Arroz, feijão, coxinha da asa assada, polenta cremosa, abobrinha assada, salada de alface, tomate e chuchu Frutas da estação | Arroz, feijão, bife acebolado, batata sorriso, salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação | Feriado | --- x --- |
| | segunda – 12 | terça – 13 | quarta – 14 | quinta – 15 | sexta – 16 |
| almoço | Arroz, feijão, massa à bolonhesa, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação | Arroz, feijão, maminha assada, batata rústica, salada de alface, tomate e cenoura ao vapor Fruta da estação | Arroz, lentilha, molho à bolonhesa, massa, queijo ralado, couve flor ao vapor com tempero verde, salada de alface, tomate e repolho Frutas da estação | Arroz, feijão, sobrecoxa assada, quibebe, salada de alface, tomate e beterraba ralada Frutas da estação | Arroz, feijão, iscas de carne, massa, molho ao sugo, queijo ralado, bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação |
| | segunda – 19 | terça – 20 | quarta – 21 | quinta – 22 | sexta – 23 |
| almoço | Arroz, feijão, carne de panela, polenta cremosa, seleta de legumes, salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação | Arroz, feijão, peito de frango grelhado, purê de batata, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação | Arroz, feijão, picadinho de carne com batata, couve refogada, salada de alface, tomate e mix de repolho Frutas da estação | Arroz, feijão, strogonoff de frango, batata corada, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Frutas da estação | Arroz, feijão, panqueca de carne, berinjela à pizzaiollo, salada de alface, tomate e agrião Frutas da estação |
| | segunda – 26 | terça – 27 | Quarta -28 | Quinta- 29 | Sexta - 30 |
| almoço | Arroz, feijão, frango xadrez, massa, salada de alface, tomate e chuchu com ovo cozido Frutas da estação | Arroz, feijão, iscas de carne com molho, omelete de legumes, salada de alface, tomate e beterraba Frutas da estação | Arroz, lentilha, frango ao molho de requeijão, massa, couve refogada, salada de alface, cenoura ralada e milho Fruta da estação | Arroz, feijão, maminha assada, farofa, seleta de legumes, salada de alface, tomate e portuguesa Fruta da estação | Arroz, feijão, peito de frango grelhado, bolinho de espinafre , salada de alface, tomate e mix de folhas verdes |

Obs.:

- ✓ Esse cardápio está sujeito a alterações.
- ✓ Jardineira de legumes: cenoura, chuchu, vagem e batata.
- ✓ * Neste dia, como opção, será oferecido bife na chapa.