

## Colégio João XXIII - Joãozinho Legal Julho/ 2023

	<i>segunda – 03</i>	<i>terça – 04</i>	<i>quarta – 05</i>	<i>quinta – 06</i>	<i>sexta – 07</i>
almoço	Arroz, feijão, peito de frango recheado com queijo, massa na manteiga, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e vagem Frutas da estação	Arroz, feijão, lasanha de frango, seleta de legumes, salada de alface, tomate e beterraba Frutas da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, farofa, couve refogada, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Frutas da estação	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, purê de batata, salada de alface, tomate e mix de repolho Frutas da estação
	<i>segunda – 10</i>	<i>terça – 11</i>	<i>quarta – 12</i>	<i>quinta – 13</i>	<i>sexta – 14</i>
almoço	Arroz, feijão, carne de panela, massa, chuchu ao vapor com tempero verde, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, massa ao molho branco, cenoura ao vapor, salada de tomate, alface e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, bife acebolado, batata rústica, salada de alface, tomate e tabule Frutas da estação	Arroz, feijão, maminha assada, legumes gratinados, salada de alface, tomate e portuguesa Frutas da estação	Arroz, feijão, strogonoff de frango, batata palito assada, milho na manteiga, salada de alface, tomate e agrião 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.

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

Responsável pela revisão  
Joseane Ruschel Mancio  
Nutricionista CRN 2 4510