

**Colégio João XXIII - Joãozinho Legal
Julho/ 2023**

Projeto Férias

	<i>segunda – 17/07</i>	<i>terça – 18/07</i>	<i>quarta – 19/07</i>	<i>quinta – 20/07</i>	<i>sexta – 21/07</i>
almoço	Arroz, feijão, massa à bolonhesa, couve refogada, salada de alface, tomate e cenoura ralada Frutas da estação	Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, milho na manteiga, salada de alface, tomate e beterraba Frutas da estação	Arroz, feijão, strogonoff, batata corada, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Frutas da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, polenta cremosa, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação	Arroz, feijão, iscas ceboladas, massa, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e agrião Frutas da estação
	<i>segunda – 24/07</i>	<i>terça – 25/07</i>	<i>quarta – 26/07</i>	<i>quinta – 27/07</i>	<i>sexta – 28/07</i>
almoço	Arroz, feijão, frango desfiado com molho, massa, queijo ralado, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação	Arroz, feijão, rocambole de carne recheado com queijo, seleta de legumes, salada de alface, tomate e repolho roxo Frutas da estação	Arroz, feijão, peito de frango com queijo, couve-flor gratinada, salada de alface, tomate e couve chinesa Frutas da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa crocante, purê de batata, salada de alface, tomate e chuchu com ovo cozido Frutas da estação	Arroz, feijão, carne assada, batata sorriso assada, abobrinha à pizzaiollo, salada de alface, tomate e beterraba ralada 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