

# Colégio João XXIII - Joãozinho Legal

## Agosto / 2023



	<i>segunda – 31/07</i>	<i>terça – 01</i>	<i>quarta – 02</i>	<i>quinta – 03</i>	<i>sexta – 04</i>
almoço	Arroz, feijão, massa, molho à bolonhesa, milho na manteiga, salada de alface, tomate e beterraba.	Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, massa, molho branco, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas de carne aceboladas, bolinho de espinafre assado, salada de alface, tomate e cenoura Fruta da estação	Arroz, feijão, frango crocante, purê de batata, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, picadinho de carne com batata, couve refogada, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação
	<i>segunda – 07</i>	<i>terça – 08</i>	<i>quarta – 09</i>	<i>quinta – 10</i>	<i>sexta – 11</i>
almoço	Arroz, feijão, bife grelhado, couve-flor gratinada, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação	Arroz, feijão, carreteiro, quibebe, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, strogonoff de frango, batata ao vapor com tempero verde, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas de carne, farofa com ovo, chuchu ao vapor com tempero verde, salada de alface, tomate e vagem Fruta da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, massa ao sugo, brócolis ao vapor salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação
	<i>segunda – 14</i>	<i>terça – 15</i>	<i>quarta – 16</i>	<i>quinta – 17</i>	<i>sexta – 18</i>
almoço	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, massa, molho ao sugo, omelete de legumes, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, frango desfiado com molho, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação	Arroz, feijão, massa, almôndegas com molho, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, guisadinho, torta de legumes, salada de alface, tomate e chuchu Fruta da estação	Arroz, feijão, carne assada, batata rústica, couve-flor ao vapor, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação
	<i>segunda – 21</i>	<i>terça – 22</i>	<i>quarta – 23</i>	<i>quinta – 24</i>	<i>sexta – 25</i>
almoço	Arroz, feijão, panqueca de carne, seleta de legumes, salada de alface, tomate e chuchu com tempero verde Fruta da estação	Arroz, feijão, massa com coração, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, batata corada, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, frango em cubos com cebola e tomate, massa na manteiga, couve refogada, salada de alface, tomate e vagem Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas grelhadas, massa, molho branco salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Fruta da estação
	<i>segunda – 28</i>	<i>terça – 29</i>	<i>quarta – 30</i>	<i>Quinta - 31</i>	
almoço	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, bolinho de arroz assado, seleta de legumes, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, peito de frango recheado com queijo, abobrinha à pizzaiollo, salada de alface, tomate e vagem com milho Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, batata sorriso assada, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e beterraba Fruta 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