

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal

Setembro / 2023

					sexta – 01
almoço					Arroz, feijão, iscas grelhadas, purê de batata, seleta de legumes, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Frutas da estação
segunda – 04		terça – 05	quarta – 06	quinta – 07	sexta – 08
almoço	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, polenta cremosa, couve refogada, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, brócolis ao vapor, batata sorriso assada, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, lentilha, iscas de frango grelhadas, molho branco, massa, seleta de legumes, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	<u>Feriado</u>	Arroz, feijão, panqueca de carne, milho ao vapor, salada de alface, tomate e cenoura Fruta da estação
segunda – 11		terça – 12	quarta – 13	quinta – 14	sexta – 15
almoço	Arroz, lentilha, massa ao sugo, sobrecoxa, omelete de legumes, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas de carne aceboladas, aipim, salada de alface, tomate e chuchu com ovo cozido Fruta da estação	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, bolinho de legumes, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas grelhadas, massa pene com molho branco, seleta de legumes, salada de alface, tomate e mix de repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, peixe assado*, purê de batata, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação
segunda – 18		terça – 19	quarta – 20	quinta – 21	sexta – 22
almoço	Arroz, feijão, peito de frango grelhado com queijo, batata rústica, salada de alface, tomate e vagem Fruta da estação	Arroz, feijão, carne assada, farofa, couve refogada, salada de alface e portuguesa Fruta da estação	<u>Feriado</u>	Arroz, feijão, bife de frango, batata sorriso, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, lentilha, almôndegas com molho, massa, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e caesar Fruta da estação
segunda – 25		terça - 26	quarta - 27	quinta - 28	sexta - 30
almoço	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, creme de milho, bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, queijo ralado, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, lentilha, coxinha da asa crocante, purê de batata, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, carreteiro, milho na manteiga, farofa, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, batata palito assada salada de alface, tomate e couve chinesa 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.

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

Responsável pela revisão
Joseane Ruschel Mancio
Nutricionista CRN 2 4510