

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal Outubro/ 2023

	segunda - 02	Terça -03	quarta - 04	quinta- 05	sexta – 06
almoço	Arroz, feijão, carne de panela com molho, purê de batata, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate cereja e repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, creme de milho, seleta de legumes, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, lentilha, bife grelhado, batata rústica, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, quibebe, massa na manteiga, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas aceboladas, omelete, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Frutas da estação
	segunda – 09	terça – 10	quarta – 11	quinta – 12	sexta – 13
almoço	Arroz, feijão, strogonoff , batata corada, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação	Arroz, feijão, frango assado, polenta cremosa, salada de alface, tomate e cenoura Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, molho branco, massa, seleta de legumes, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	<u>Feriado</u>	-x-
	segunda – 16	terça – 17	quarta – 18	quinta – 19	sexta – 20
almoço	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, queijo ralado, brócolis ao vapor Fruta da estação	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, couve-flor gratinada, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, carreteiro, ovo cozido, batata doce, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, massa, molho branco, milho na manteiga, salada de alface, tomate e portuguesa Fruta da estação	Arroz, lentilha, coxinha da asa crocante, batata doce, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Fruta da estação
	segunda – 23	terça – 24	quarta – 25	quinta – 26	sexta – 27
almoço	Arroz, lentilha, carne assada, farofa, couve refogada, salada de alface, tomate cereja, chuchu Fruta da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, torta de legumes, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, almôndegas, massa, molho ao sugo, bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, lasanha à bolonhesa, seleta de legumes , salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, strogonoff de frango, massa, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Fruta da estação
	segunda – 30	terça - 31			
almoço	Arroz, feijão, frango à pizzaiollo, massa, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação	Arroz, feijão, peixe assado, batata rústica, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes 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