

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal

Novembro / 2023

			<i>quarta – 01</i>	<i>quinta – 02</i>	<i>sexta – 03</i>
almoço			Arroz, feijão, bife grelhado, massa, molho branco, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação	<u>Feriado</u>	-x-
	<i>segunda – 06</i>	<i>terça – 07</i>	<i>quarta – 08</i>	<i>quinta – 09</i>	<i>sexta – 10</i>
almoço	Arroz, feijão, strogonoff de frango, seleta de legumes, massa, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, carreteiro, quibebe, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, peixe assado*, purê de batata, 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 – 13</i>	<i>terça – 14</i>	<i>quarta – 15</i>	<i>quinta – 16</i>	<i>sexta – 17</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	<u>Feriado</u>	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 – 20</i>	<i>terça – 21</i>	<i>quarta – 22</i>	<i>quinta – 23</i>	<i>sexta – 24</i>
almoço	Arroz, feijão, carne de panela, massa, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, seleta de legumes, salada de alface, tomate e chuchu com tempero verde 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 – 27</i>	<i>terça – 28</i>	<i>quarta – 29</i>	<i>Quinta - 30</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, hamburguinho à pizzaiolo, batata sorriso salada de alface, tomate e vagem com milho Fruta da estação	Arroz, feijão, peito de frango recheado com queijo, massa, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, lasanha à bolonhesa, omelete de legumes, 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.

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

Responsável pela revisão
Joseane Ruschel Mancio
Nutricionista CRN 2 4510