

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal
Dezembro / 2023



					<i>sexta – 01</i>
almoço					Arroz, feijão, peito de frango grelhado, massa, molho branco, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação
<i>segunda – 04</i>		<i>terça – 05</i>	<i>quarta – 06</i>	<i>quinta – 07</i>	<i>sexta – 08</i>
almoço	Arroz, lentilha, carne de bife grelhado, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e chuchu com ovo cozido Fruta da estação	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, polenta cremosa, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, stroganoff, batata rústica, seleta de legumes, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, bolinho de espinafre assado, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa crocante, brócolis gratinados, salada de alface, tomate e milho Fruta da estação
<i>segunda – 11</i>		<i>terça – 12</i>	<i>quarta – 13</i>	<i>quinta – 14</i>	<i>sexta – 15</i>
almoço	Arroz, feijão, carne assada, farofa, batata doce, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, massa, molho ao sugo, couve refogada, salada de alface, tomate e vagem Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas de carne aceboladas, torta de legumes, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Fruta da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, polenta cremosa, abobrinha à pizzaiollo, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, batata sorriso assada, ovo cozido, seleta de legumes, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação
<i>segunda – 18</i>					
almoço	Arroz, feijão, massa à bolonhesa, brócolis ao vapor. Saladas: alface, tomate e milho 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