

**Colégio João XXIII - Projeto Férias  
Janeiro / 2024**



		<b>Terça - 02</b>	<b>quarta - 03</b>	<b>quinta - 04</b>	<b>sexta - 05</b>
almoço		Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e milho Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, massa ao molho branco, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, carne de panela, massa, seleta de legumes, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa crocante, purê de batata, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação
	<b>segunda - 08</b>	<b>terça - 09</b>	<b>quarta - 10</b>	<b>quinta - 11</b>	<b>sexta - 12</b>
almoço	Arroz, feijão, almôndegas com molho, massa, chuchu refogado com ovo cozido, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, polenta cremosa, abobrinha à pizzaiollo, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, maminha assada, brócolis gratinados, salada de alface, tomate e portuguesa Fruta da estação	Arroz, feijão, strogonoff, batata palha, berinjela, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado acebolado, batata rústica, salada de alface, tomate e beterraba ralada Fruta da estação
	<b>segunda - 15</b>	<b>terça - 16</b>	<b>quarta - 17</b>	<b>quinta - 18</b>	<b>sexta - 19</b>
almoço	Arroz, feijão, bife de frango, massa ao molho branco, milho na manteiga, salada de alface, tomate e vagem Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, batata sorriso, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e cenoura Fruta da estação	Arroz, feijão, carreteiro, ovo cozido, batata doce, salada de alface, tomate e chuchu Frutas da estação.	Arroz, feijão, carne de panela, polenta cremosa, abobrinha grelhada, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, massa ao molho rústico, seleta de legumes, 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