

## Colégio João XXIII - Joãozinho Legal

### Março/ 2024

					<b>sexta – 01</b>	
almoço					Arroz, feijão, bife grelhado, batata palito assada, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação	
		<b>segunda – 04</b>	<b>terça – 05</b>	<b>quarta – 06</b>	<b>quinta – 07</b>	<b>sexta – 08</b>
almoço	Arroz, feijão, strogonoff de frango, batata ao vapor, cenoura ao vapor com tempero verde, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa crocante, , massa, molho rústico, salada de alface, tomate e radite Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, purê de batata, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, polenta cremosa, couve-flor ao vapor, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas grelhadas , massa, molho branco, queijo ralado, brócolis refogado, salada de alface, tomate e mix Frutas da estação	
		<b>segunda – 11</b>	<b>terça – 12</b>	<b>quarta – 13</b>	<b>quinta – 14</b>	<b>sexta – 15</b>
almoço	Arroz, feijão, guisadinho, farofa com ovo picado, bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e cenoura Fruta da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, massa ao sugo, brócolis gratinado, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, carne assada, batata sorriso, seleta de legumes, salada de alface, tomate e tabule Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas de frango ao molho de ervas finas, batata corada, salada de alface, tomate e beterraba cozida Fruta da estação	
		<b>segunda – 18</b>	<b>terça – 19</b>	<b>quarta – 20</b>	<b>quinta – 21</b>	<b>sexta – 22</b>
almoço	Arroz, feijão, carne de panela com molho, massa, queijo ralado, abobrinha refogada, salada de alface, tomate e vagem Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado l, quibebe, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas aceboladas, abobrinha à pizzaiollo, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, peito de frango grelhado com queijo, bolinho de arroz assado, salada de alface, tomate e mix de repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne (massa de cenoura), seleta de legumes, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Frutas da estação	
		<b>segunda – 25</b>	<b>terça – 26</b>	<b>quarta – 27</b>	<b>quinta – 28</b>	<b>sexta – 29</b>
almoço	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, couve-flor e brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, almôndegas de carne, massa molho ao sugo, milho na manteiga , saladas de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, purê de batata, salada de alface, tomate e chuchu com ovos	Arroz, feijão, strogonoff, batata rústica, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Fruta da estação	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, queijo ralado, salada de alface, tomate e repolho 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