

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal

Abril / 2024

| | Segunda - 01 | Terça - 02 | Quarta - 03 | Quinta - 04 | sexta - 05 |
|--------|--|---|--|---|---|
| almoço | Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, queijo ralado, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e beterraba ralada Frutas da estação | Arroz, feijão, lentilha, frango grelhado, purê de batata, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e chuchu com tempero verde Frutas da estação | Arroz, feijão, maminha assada, quibebe, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação | Arroz, feijão, coxinha da asa crocante, milho na manteiga, salada de alface, tomate e repolho roxo Frutas da estação | Arroz, feijão, iscas grelhadas, massa, molho branco, queijo ralado, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação |
| | segunda - 08 | terça - 09 | quarta - 10 | quinta - 11 | sexta - 12 |
| almoço | Arroz, feijão, strogonoff, batata corada, massa, salada de alface, tomate e vagem com ovo Frutas da estação | Arroz, feijão, frango à pizzaiollo, couve refogada, salada de alface, tomate e repolho Frutas da estação | Arroz, feijão, almôndegas, molho ao sugo, massa, queijo ralado, abobrinha assada, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Frutas da estação | Arroz, feijão, maminha assada, farofinha caseira com de legumes, salada de alface, tomate e portuguesa Frutas da estação | Arroz, sobrecoxa assada, polenta cremosa, seleta de legumes, salada de alface, tomate e agrião Frutas da estação |
| | segunda - 15 | terça - 16 | quarta - 17 | quinta - 18 | sexta - 19 |
| almoço | Arroz, feijão, bife grelhado, milho na manteiga, saladas de alface, tomate e tabule Frutas da estação | Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, massa, molho branco, salada de alface, tomate e beterraba ralada Frutas da estação | Arroz, feijão, lentilha, panqueca de carne, cenoura à <i>Julienne</i> ao vapor com ervilhas, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação | Arroz, feijão, hamburquinho à pizzaiollo, batata sorriso assada, salada de alface, tomate e mix de repolho Frutas da estação | Arroz, feijão, frango recheado com queijo, bolinho de espinafre assado, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Frutas da estação |
| | segunda - 22 | terça - 23 | quarta - 24 | quinta - 25 | sexta - 26 |
| almoço | Arroz, feijão, carreiro, batata doce corada, ovo cozido, salada de alface, tomate e rúcula com manga Frutas da estação | Arroz, feijão, frango grelhado, brócolis ao vapor salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação | Arroz, feijão, strogonoff de frango, batata rústica, salada de alface, tomate e couve chinesa Frutas da estação | Arroz, feijão, guisadinho, couve refogada, farofa, salada de alface, tomate e beterraba ralada Frutas da estação | Arroz, feijão, iscas de carne aceboladas, bolinho de arroz assado, salada de alface, tomate e agrião Frutas da estação |
| | segunda - 29 | terça - 30 | | | |
| almoço | Arroz, feijão, carne de panela, polenta cremosa, vagem com ovo cozido, salada de alface, tomate e cenoura ralada Frutas da estação | Arroz, feijão, frango grelhado, omelete de legumes, salada de alface, tomate e beterraba Frutas 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