

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal

Maio / 2024

			<i>Quarta - 01</i>	<i>quinta – 02</i>	<i>sexta – 03</i>
almoço			Feriado	Arroz, feijão, almôndegas, molho ao sugo, massa, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e cenoura ralada Frutas da estação	Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, couve refogada, salada de alface, tomate e beterraba cozida Frutas da estação (laranja)
	<i>segunda – 06</i>	<i>terça – 07</i>	<i>quarta – 08</i>	<i>quinta – 09</i>	<i>sexta – 10</i>
almoço	Arroz, feijão, massa bolonhesa, vagem e cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e repolho roxo Frutas da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, polenta cremosa, abobrinha assada, salada de alface, tomate e chuchu Frutas da estação	Arroz, feijão, bife acebolado, batata rústica, salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, seleta de legumes, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, molho branco, milho na manteiga, salada de alface, tomate e couve chinesa Frutas 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, frango à pizzaiollo, batata sorriso assada, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, maminha assada, brócolis gratinados, salada de alface, tomate e cenoura ao vapor Fruta da estação	Arroz, lentilha, feijão, molho à bolonhesa, massa, queijo ralado, couve flor ao vapor com tempero verde, salada de alface, tomate e repolho Frutas da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, quibebe, salada de alface, tomate e beterraba ralada Frutas da estação	Arroz, feijão, iscas de carne, massa, molho ao sugo, queijo ralado, bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e pepino Frutas 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, polenta cremosa, seleta de legumes, salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, purê de batata, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, picadinho de carne com batata, couve refogada, salada de alface, tomate e mix de repolho Frutas da estação	Arroz, feijão, strogonoff de frango, batata corada, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Frutas da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e agrião Frutas da estação
	<i>segunda – 27</i>	<i>terça – 28</i>	<i>Quarta -29</i>	<i>Quinta- 30</i>	<i>Sexta - 31</i>
almoço	Arroz, feijão, frango xadrez, massa, salada de alface, tomate e chuchu com ovo cozido Frutas da estação	Arroz, feijão, iscas de carne com molho, omelete de legumes, salada de alface, tomate e beterraba Frutas da estação	Arroz, lentilha, feijão, frango ao molho de requeijão, massa, couve refogada, salada de alface, cenoura ralada e milho Fruta da estação	Feriado	

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