

## Colégio João XXIII - Joãozinho Legal Julho/ 2024



	<b>Segunda - 01</b>	<b>Terça- 02</b>	<b>quarta – 03</b>	<b>quinta – 04</b>	<b>sexta – 05</b>
almoço	Arroz, feijão, coxinha da asa crocante, purê de batata, salada de alface, tomate e beterraba ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, omelete de legumes, salada de alface, tomate e chuchu Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, massa, molho branco, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e chuchu com ovo cozido Fruta da estação	Arroz, feijão, strogonoff, batata rústica, salada de alface, tomate e mix de repolho Fruta da estação	Arroz, feijão/lentilha, carne assada, batata sorriso assada, seleta de legumes, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes 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, carreteiro, ovo cozido, moranga, salada de alface, tomate e milho Fruta da estação	Arroz, feijão, frango com queijo, massa, molho rústico, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e vagem Fruta da estação	Arroz, feijão, carne de panela, polenta cremosa, abobrinha italiana, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, couve-flor gratinada, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, frango desfiado com molho, massa, batata doce, salada de alface, tomate e pepino 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