

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal Junho/ 2024

	Segunda - 03	Terça- 04	quarta – 05	quinta – 06	sexta – 07
almoço	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, cenoura com milho, salada de alface, tomate e chuchu Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, polenta cremosa, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, carne de panela, massa, moranga refogada, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, batata rústica, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, carreteiro, ovo cozido, milho ao vapor, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação
	segunda – 10	terça – 11	quarta – 12	quinta – 13	sexta – 14
almoço	Arroz, feijão, almôndegas, massa, jardineira de legumes, salada de alface, alface e repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, strogonoff, batata ao vapor, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, purê de batata, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, omelete de legumes, salada de alface, tomate e portuguesa Fruta da estação	Arroz, feijão, carne assada, farofinha caseira, salada de alface, tomate e couve chinesa Fruta da estação
	segunda – 17	terça – 18	quarta – 19	quinta – 20	sexta – 21
almoço	Arroz, feijão, iscas de carne grelhadas, massa, molho branco, cenoura refogada, salada de alface, tomate e pepino	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, brócolis gratinado, salada de alface, tomate e vagem Fruta da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, seleta de legumes, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, file de peixe assado** purê de batata, salada de alface, tomate e beterraba ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, maminha assada, batata sorriso, salada de alface, tomate e mix de repolho Fruta da estação
	segunda – 24	terça – 25	quarta – 26	quinta – 27	sexta – 28
almoço	Arroz, feijão, bife grelhado, purê de cenoura, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, massa, molho branco, seleta de legumes, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, carne de panela, aipim ao vapor, salada de alface, tomate e milho Fruta da estação	Arroz, feijão, guisadinho, massa, milho na manteiga, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, bife acebolado, batata corada, 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.

Lívia Lessa Leães
Nutricionista – CRN 2 10861
Cantina AZ & Brasil

Responsável pela revisão
Joseane Ruschel Mancio
Nutricionista CRN 2 4510