

Colégio João XXIII - Projeto Férias Julho/ 2024

	Segunda - 15	Terça- 16	quarta - 17	quinta - 18	sexta - 19
almoço	Arroz, feijão, carreteiro, ovo cozido, batata doce, salada de alface, tomate e chuchu Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, couve-flor gratinada, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, seleta de legumes, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, bife de frango, polenta cremosa, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, seleta de legumes, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Fruta da estação
	segunda - 22	terça - 23	quarta - 24	quinta - 25	sexta - 26
almoço	Arroz, feijão, almôndegas, massa, molho ao sugo, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, strogonoff de frango, batata rústica, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, bife com queijo, omelete de legumes, salada de alface, tomate e couve chinesa Fruta da estação	Arroz, feijão, carne assada, batata sorriso, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e beterraba 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