

## Colégio João XXIII - Joãozinho Legal

### Julho/ Agosto 2024

|        | <b>Segunda - 29</b>  | <b>Terça - 30</b>  | <b>Quarta - 31</b>   | <b>Quinta- 01</b>  | <b>sexta - 02</b>  |
|--------|--|--|--|--|--|
| almoço | Arroz, feijão, strogonoff de frango, batata ao vapor, salada de alface, tomate e beterraba<br>Fruta da estação                           | Arroz, feijão, sobrecoxa assada, massa ao sugo, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e agrião<br>Fruta da estação     | Arroz, feijão, carne de panela, polenta cremosa, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e rúcula<br>Fruta da estação | Arroz, feijão, frango grelhado, omelete de legumes, salada de alface, tomate e portuguesa<br>Fruta da estação                              | Arroz, feijão, bife grelhado, batata rústica, salada de alface, tomate e repolho<br>Fruta da estação   |
|        | <b>segunda - 05</b>  | <b>terça - 06</b>  | <b>quarta - 07</b>   | <b>quinta - 08</b>   | <b>sexta - 09</b>  |
| almoço | Arroz, feijão, carreteiro, batata doce, salada de alface, tomate e repolho<br>Fruta da estação   | Arroz, feijão, coxinha da asa crocante, massa, molho branco salada de alface, tomate e coiv4 chinesa<br>Fruta da estação     | Arroz, feijão/lentilha, bife grelhado, purê de batata, salada de alface, tomate e repolho roxo<br>Fruta da estação       | Arroz, feijão, iscas de frango aceboladas, massa na manteiga, seleta de legumes, salada de alface, tomate e milho<br>Fruta da estação      | Arroz, feijão, iscas grelhadas, massa, molho rústico, queijo ralado, brócolis refogados, salada de alface, tomate e mix<br>Frutas da estação |
|        | <b>segunda - 12</b>  | <b>terça - 13</b>  | <b>quarta - 14</b>   | <b>quinta - 15</b>   | <b>sexta - 16</b>  |
| almoço | Arroz, feijão, guisadinho, farofa com ovo picado, bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e cenoura<br>Fruta da estação           | Arroz, feijão, frango grelhado, couve-flor refogada, farofa, salada de alface, tomate e beterraba ralada<br>Fruta da estação | Arroz, feijão, panqueca de carne, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e pepino<br>Fruta da estação                | Arroz, feijão, carne assada, batata sorriso, seleta de legumes, salada de alface, tomate e tabule<br>Fruta da estação                      | Arroz, feijão, sobrecoxa assada, massa na manteiga, quibebe, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes<br>Fruta da estação             |
|        | <b>segunda - 19</b>  | <b>terça - 20</b>  | <b>quarta - 21</b>   | <b>quinta - 22</b>   | <b>sexta - 23</b>  |
| almoço | Arroz, feijão, carne de panela com molho, massa, queijo ralado, abobrinha refogada, salada de alface, tomate e vagem<br>Fruta da estação | Arroz, feijão/lentilha, iscas de frango grelhadas, quibebe, salada de alface, tomate e rúcula<br>Fruta da estação            | Arroz, feijão, bife acebolado, abobrinha à pizzaiolo, salada de alface, tomate e beterraba<br>Fruta da estação           | Arroz, feijão, peito de frango grelhado com queijo, bolinho de arroz assado, salada de alface, tomate e mix de repolho<br>Fruta da estação | Arroz, feijão, panqueca de carne, seleta de legumes, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes<br>Frutas da estação                    |
|        | <b>segunda - 26</b>  | <b>terça - 27</b>  | <b>quarta - 28</b>   | <b>quinta - 29</b>   | <b>sexta - 30</b>  |
| almoço | Arroz, feijão, peito de frango grelhado, couve-flor e brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e pepino<br>Fruta da estação           | Arroz, feijão, almôndegas, massa molho ao sugo, milho na manteiga, saladas de alface, tomate e beterraba<br>Fruta da estação | Arroz, feijão, coxinha da asa assada, purê de batata, salada de alface, tomate e chuchu com ovos                         | Arroz, feijão, strogonoff, batata sorriso, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes<br>Fruta da estação                             | Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, queijo ralado, salada de alface, tomate e repolho<br>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