

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal

Julho/ Agosto 2024

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