

## Colégio João XXIII - Joãozinho Legal Outubro / 2024

		<b>Terça- 01</b>	<b>Quarta – 02</b>	<b>quinta – 03</b>	<b>sexta – 04</b>	
almoço		Arroz, feijão, bife acebolado (cebola separada) , purê de batata, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Fruta da estação	Arroz, feijão, bife de frango grelhado, batata corada, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão/lentilha coxinha assada, polenta cremosa, salada de alface, tomate e beterraba cozida Frutas da estação	Arroz, feijão, iscas grelhadas, massa, molho branco, queijo ralado salada de alface, tomate e mix de repolho Frutas da estação	
		<b>segunda – 07</b>	<b>terça – 08</b>	<b>quarta – 09</b>	<b>quinta – 10</b>	<b>sexta – 11</b>
almoço	Arroz, feijão, carne de panela, massa, cenoura salteada a manteiga, ovo cozido queijo ralado salada de alface, tomate e chuchu Frutas da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, milho na manteiga, salada de alface, tomate e agrião Frutas da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, batata rústica, salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação	Arroz, feijão, carne assada, purê de batata, brócolis ao vapor , salada de alface, tomate e repolho roxo Frutas da estação	Arroz, feijão, massa à bolonhesa, queijo ralado, omelete de legumes, salada de alface, tomate e cenoura ralada Frutas da estação	
		<b>segunda – 14</b>	<b>terça – 15</b>	<b>quarta – 16</b>	<b>quinta – 17</b>	<b>sexta – 18</b>
almoço	-x-	-x-	Arroz, feijão, bife grelhado, ovo cozido batata sorriso, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes	Arroz, feijão/ lentilha sobrecoxa assada, massa, molho branco e ao sugo, salada de alface, tomate e beterraba ralada Frutas da estação	Arroz, feijão, guisadinho, massa, molho rústico, queijo ralado, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e cenoura ralada Frutas da estação	
		<b>segunda – 21</b>	<b>terça – 22</b>	<b>quarta – 23</b>	<b>quinta – 24</b>	<b>sexta – 25</b>
almoço	Arroz, feijão, bife grelhado, milho na manteiga, salada de alface, tomate e agrião Frutas da estação	Arroz, feijão/lentilha carne assada, farofinha caseira, salada de alface, tomate e vagem com ovo Fruta da estação	Arroz, feijão, bife de frango, grelhado, massa pene, molho de queijo, queijo ralado salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação	Arroz, feijão, hambúrguer à pizzaiolo, creme de milho, salada de alface, tomate e beterraba Frutas da estação	Arroz, feijão, peixe assado**, purê de salada de alface, tomate e chuchu com cebola Frutas da estação	
		<b>segunda – 28</b>	<b>Terça- 29</b>	<b>Quarta - 30</b>	<b>Quinta – 31</b>	
almoço	Arroz, feijão, carreteiro, batata doce salada de alface, tomate e chuchu Frutas da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, molho branco, massa, seleta de legumes, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne (sem molho), brócolis alho e óleo salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, polenta cremosa, omelete de legumes, salada de alface, tomate e beterraba ralada		

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

