

## Colégio João XXIII - Joãozinho Legal Setembro / 2024

	<b>Segunda- 02</b>	<b>Terça- 03</b>	<b>Quarta – 04</b>	<b>quinta – 05</b>	<b>sexta – 06</b>
almoço	Arroz, feijão, iscas grelhadas aceboladas, omelete de legumes, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, massa ao molho branco, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, carreteiro, batata doce, salada de alface, tomate e portuguesa Fruta da estação	Arroz, feijão, almôndegas, molho ao sugo, massa, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e cenoura ralada Frutas da estação	Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, couve refogada, salada de alface, tomate e beterraba cozida Frutas da estação (laranja)
	<b>segunda – 09</b>	<b>terça – 10</b>	<b>quarta – 11</b>	<b>quinta – 12</b>	<b>sexta – 13</b>
almoço	Arroz, feijão, panqueca de carne, seleta de legumes, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, polenta cremosa, abobrinha assada, salada de alface, tomate e chuchu Frutas da estação	Arroz, feijão, bife acebolado, batata rústica, salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação	Arroz, feijão, massa bolonhesa, vagem e cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e repolho roxo Frutas da estação	Arroz, feijão, peixe à milanesa assado*, molho branco, milho na manteiga, salada de alface, tomate e couve chinesa Frutas da estação
	<b>segunda – 16</b>	<b>terça – 17</b>	<b>quarta – 18</b>	<b>quinta – 19</b>	<b>sexta – 20</b>
almoço	Arroz, feijão, frango à pizzaiollo, batata sorriso assada, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, maminha assada, brócolis gratinados, salada de alface, tomate e cenoura ao vapor Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas de carne, massa, molho ao sugo, queijo ralado, bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, quibebe, salada de alface, tomate e beterraba ralada Frutas da estação	Feriado
	<b>segunda – 23</b>	<b>terça – 24</b>	<b>quarta – 25</b>	<b>quinta – 26</b>	<b>sexta – 27</b>
almoço	Arroz, feijão, carne de panela desfiada, polenta cremosa, salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação	Arroz, feijão, massa com coração de frango, queijo, ralado, legumes ao vapor, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, milho na manteiga, salada de alface, tomate e mix de repolho Frutas da estação	Arroz, feijão, bife de frango, batata corada, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Frutas da estação	Arroz, feijão, massa à bolonhesa, queijo ralado salada de alface, tomate e agrião Frutas da estação
	<b>segunda – 30</b>				
almoço	Arroz, feijão, frango xadrez, massa, salada de alface, tomate e chuchu com ovo cozido Frutas 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.

Livia Lessa Leães  
Nutricionista – CRN 2 10861  
Cantina AZ & Brasil  
Responsável pela revisão  
Joseane Ruschel Mancio  
Nutricionista CRN 2 4510