

## Colégio João XXIII - Joãozinho Legal

### Novembro / 2024

					<b>sexta – 01</b>
almoço					Arroz, feijão, almôndegas, massa, molho ao sugo, queijo ralado, abobrinha italiana, salada de alface, tomate e beterraba ralada Frutas da estação
<b>segunda – 04</b>		<b>terça – 05</b>	<b>quarta – 06</b>	<b>quinta – 07</b>	<b>sexta – 08</b>
almoço	Arroz, feijão, strogonoff, batata corada com tempero verde, salada de alface, tomate e cenoura ralada Frutas da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, omelete de legumes, salada de alface, tomate e chuchu com ovo cozido Frutas da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, massa na manteiga, queijo ralado, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e rúcula, frutas da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, milho na manteiga, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação	Arroz, feijão/lentilha, frango grelhado com queijo, seleta de legumes, salada de alface, tomate e agrião Frutas da estação
<b>segunda – 11</b>		<b>terça – 12</b>	<b>quarta – 13</b>	<b>quinta – 14</b>	<b>sexta – 15</b>
almoço	Arroz, feijão, carreteiro, batata doce, ovo cozido, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, hamburguinho à pizzaiolo, batata rústica, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Fruta da estação	Arroz, feijão, lentilha, frango grelhado, purê de batata, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, massa, molho branco, queijo ralado, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação	<b>Feriado</b>
<b>segunda – 18</b>		<b>terça – 19</b>	<b>quarta – 20</b>	<b>quinta – 21</b>	<b>sexta – 22</b>
almoço	Arroz, feijão, carne de panela, polenta cremosa, seleta de legumes, salada de alface, tomate e beterraba Frutas da estação	Arroz, feijão, peixe no forno*, massa na manteiga, vagem com ovo cozido, salada de alface, tomate e milho Fruta da estação	<b>Feriado</b>	Arroz, feijão, carne assada, couve refogada, farofa, salada de alface, tomate e portuguesa Frutas da estação	Arroz, feijão/lentilha, iscas de frango, bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Frutas da estação
<b>segunda – 25</b>		<b>Terça- 26</b>	<b>Quarta - 27</b>	<b>Quinta – 28</b>	<b>Sexta - 29</b>
almoço	Arroz, feijão, strogonoff de frango, batata rústica, salada de alface, tomate e mix de repolho Frutas da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, massa, molho rústico, queijo ralado, couve-flor ao vapor, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão/lentilha, coxinha da asa crocante, bolinho de arroz assado, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, guisado, purê de batata, seleta de legumes, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, massa à bolonhesa, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e cenoura ralada 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