

## Colégio João XXIII - Joãozinho Legal Dezembro / 2024

	<b>Segunda - 02</b>	<b>Terça- 03</b>	<b>Quarta – 04</b>	<b>quinta – 05</b>	<b>sexta – 06</b>
almoço	Arroz, feijão, frango grelhado, massa, molho branco, cenoura refogada, salada de alface, tomate e beterraba ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado purê de batata, seleta de legumes, salada de alface, tomate e chuchu com ovo Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, polenta cremosa, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação	Arroz, feijão/lentilha, carne assada, batata sorriso, couve-flor ao vapor, salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, abobrinha italiana, salada de alface, tomate e cenoura ralada Frutas da estação
	<b>segunda – 09</b>	<b>terça – 10</b>	<b>quarta – 11</b>	<b>quinta – 12</b>	<b>sexta – 13</b>
almoço	Arroz, feijão, frango com queijo, cenoura gratinada, salada de alface, tomate e repolho Frutas da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, milho na manteiga, salada de alface, tomate e agrião Frutas da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, brócolis ao vapor, salada de alface tomate e beterraba Frutas da estação	Arroz, feijão, hamburguinho, batata corada, salada de alface, tomate e tabule Frutas da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, massa, molho rústico, queijo ralado, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação
	<b>segunda – 16</b>				
almoço	Arroz, feijão, bife, batata palito, 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.

**Livia Lessa Leães**  
Nutricionista – CRN 2 10861  
Cantina AZ & Brasil

**Responsável pela revisão**  
**Joseane Ruschel Mancio**  
Nutricionista CRN 2 4510