

**Colégio João XXIII - Joãozinho Legal  
Janeiro/ 2025**

**Projeto Férias**

|        | <b>segunda – 06</b>   | <b>terça – 07</b>   | <b>quarta – 08</b>  | <b>quinta – 09</b>  | <b>sexta – 10</b>   |
|--------|---|---|---|---|---|
| almoço | Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, queijo ralado, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e cenoura ralada<br>Frutas da estação | Arroz, feijão, coxinha da asa crocante, polenta cremosa, seleta de legumes, salada de alface, tomate e rúcula<br>Frutas da estação    | Arroz, feijão, panqueca de carne, jardineira de legumes, salada de alface, tomate e beterraba ralada<br>Frutas da estação       | Arroz, feijão, bife grelhado, batata corada, salada de alface, tomate e agrião<br>Frutas da estação                                 | Arroz, feijão, frango grelhado, massa, molho branco, queijo ralado, abobrinha italiana, salada de alface, tomate e milho<br>Frutas da estação |
|        | <b>segunda – 13</b>   | <b>terça – 14</b>   | <b>quarta – 15</b>  | <b>quinta – 16</b>  | <b>sexta – 17</b>   |
| almoço | Arroz, feijão, carne assada, massa, queijo ralado, brócoli ao vapor, salada de alface, tomate e pepino<br>Frutas da estação               | Arroz, feijão, frango grelhado com queijo, bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e mix de filhas verdes<br>Frutas da estação | Arroz, feijão, bife grelhado, batata sorriso assada, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e repolho<br>Frutas da estação | Arroz, feijão, sobrecoxa assada, massa, molho rústico, queijo ralado, milho, salada de alface, tomate e rúcula<br>Frutas da estação | Arroz, feijão, hamburguinho, milho na manteiga, salada de alface, tomate e chuchu com cebola<br>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.

Lívia Lessa Leães  
Nutricionista – CRN 2 10861  
Cantina AZ & Brasil

Responsável pela revisão  
Joseane Ruschel Mancio  
Nutricionista CRN 2 4510