

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal

Março / 2025

	Segunda – 03	Terça - 04	Quarta - 05	Quinta- 06	Sexta – 07
Almoço	-x-	-x-	Arroz, feijão, bife grelhado, batata sorriso, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, massa com molho branco, jardineira de legumes, salada de alface, tomate e portuguesa Fruta da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação
	Segunda – 10	Terça – 11	Quarta – 12	Quinta – 13	Sexta – 14
Almoço	Arroz, feijão, carreteiro, batata-doce, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação	Arroz, lentilha/feijão, coxinha da asa crocante, polenta cremosa salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, carne assada, batata corada, salada de alface, tomate tabule Frutas da estação	Arroz, feijão, bife de frango grelhado, milho na manteiga salada de alface, tomate e milho Fruta da estação	Arroz, feijão, almôndegas, massa, molho ao sugo, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação
	Segunda – 17	Terça – 18	Quarta – 19	Quinta – 20	Sexta – 21
Almoço	Arroz, feijão, guisadinho, farofa com ovo picado, couve refogada, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, massa na manteiga, quibebe, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Fruta da estação	Arroz, lentilha/feijão, hamburguinho à pizzaiolo, purê de batata salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, batata sorriso, seleta de legumes, salada de alface, tomate e tabule Fruta da estação	Arroz, feijão, strogonoff de frango, brócolis ao vapor salada de alface, tomate e beterraba cozida Fruta da estação
	Segunda – 24	Terça – 25	Quarta – 26	Quinta – 27	Sexta – 28
Almoço	Arroz, feijão, carne de panela com molho, massa, queijo ralado, abobrinha refogada, salada de alface, tomate e vagem Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, quibebe, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, bife acebolado, bolinho de arroz assado, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, lentilha/feijão, peito de frango grelhado com queijo, purê de batata, salada de alface, tomate e mix de repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, seleta de legumes, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Frutas da estação
	Segunda – 31				
Almoço	Arroz, feijão, carreteiro, ovo cozido, batata-doce, salada de alface, tomate e pepino 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