

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal

Abril / 2025

		Terça - 01	Quarta - 02	Quinta - 03	sexta - 04
almoço		Arroz, feijão, frango grelhado, massa ao sugo, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, almôndega ao sugo, polenta cremosa, bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, batata rústica, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa crocante, omelete de legumes, salada de alface, tomate e portuguesa Fruta da estação
	segunda - 07	terça - 08	quarta - 09	quinta - 10	sexta - 11
almoço	Arroz, feijão, carreteiro, ovo cozido, batata doce, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas de frango aceboladas, massa, molho branco salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão/ lentilha bife grelhado, purê de batata, salada de alface, tomate e tabule Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, massa na manteiga, omelete de legumes, salada de alface, tomate e milho Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas grelhadas, massa, molho rústico, queijo ralado, brócolis refogado, salada de alface, tomate e grã de bico Frutas da estação
	segunda - 14	terça - 15	quarta - 16	quinta - 17	sexta - 18
almoço	Arroz, feijão, guisadinho, farofa com ovo picado, bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e cenoura Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, couve-flor refogada, farofa, salada de alface, tomate e beterraba ralada Fruta da estação	Arroz, feijão/feijão vermelho, panqueca de carne, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, carne assada, batata sorriso, seleta de legumes, salada de alface, tomate e tabule Fruta da estação	Feriado
	segunda - 21	terça - 22	quarta - 23	quinta - 24	sexta - 25
almoço	Feriado	Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, quibebe, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, bife acebolado, milho na manteiga, bolinho de cenoura, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, peito de frango grelhado com queijo, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e mix de repolho Fruta da estação	Arroz, feijão/ lentilha bife com queijo, seleta de legumes, salada de alface, tomate e feijão branco Frutas da estação
	segunda - 28	terça - 29	quarta - 30		
almoço	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, omelete de brócolis, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, almôndegas, massa molho ao sugo, milho na manteiga, saladas de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, polenta cremosa, suflê de cenoura, salada de alface, tomate e chuchu com ovos		

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