

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal

Maio / 2025

				quinta- 01	sexta – 02
almoço				Feriado	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação
	segunda – 05	terça – 06	quarta – 07	quinta – 08	sexta – 09
almoço	Arroz, feijão, risoto de frango desfiado, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, peito de frango grelhado com queijo, quibebe, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão/ lentilha, iscas grelhadas, massa, molho branco, seleta de legumes, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação	Arroz, feijão, carreteiro, batata doce, ovo cozido, salada de alface, tomate e chuchu Fruta da estação	Arroz, feijão, guisadinho, couve refogada, farofa, salada de alface, tomate e repolho Frutas da estação
	segunda – 12	terça – 13	quarta – 14	quinta – 15	sexta – 16
almoço	Arroz, feijão, bife grelhado, batata sorriso assada, salada de alface, tomate e tabule Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, brócolis gratinado, salada de alface, tomate e milho Fruta da estação	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, omelete de legumes, salada de alface, tomate e mix de repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa crocante, polenta cremosa, abobrinha italiana, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão/lentilha, carne de panela com molho, massa, queijo ralado, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação
	segunda – 19	terça – 20	quarta – 21	quinta – 22	sexta – 23
almoço	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, seleta de legumes, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, frango com creme de milho, couve refogada, salada de alface, tomate e beterraba ralada Fruta da estação	Arroz, feijão/ lentilha bife grelhado, abobrinha à pizzaiollo, salada de alface, tomate e portuguesa Frutas da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa desossada assada, torta de legumes, salada de alface, tomate e milho Fruta da estação	Arroz, feijão, peixe assado*, purê de batata, salada de alface, tomate e chuchu com ovo cozido Fruta da estação
	segunda – 26	terça – 27	quarta – 28	quinta - 29	sexta - 30
almoço	Arroz, feijão, frango grelhado, batata sauté, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, molho branco, massa, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e rúcula com manga	Arroz, feijão/lentilha, peito de frango à pizzaiollo, polenta cremosa, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e mix de repolho	Arroz, feijão, picadinho de carne com batata, bolinho de brócolis, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes

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