

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal

Junho / 2025



	Segunda- 02	Terça- 03	Quarta – 04	Quinta – 05	Sexta – 06
Almoço	Arroz , feijão, iscas grelhadas aceboladas, omelete de legumes, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, filé de sobrecoxa grelhado, massa ao molho branco, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, carreteiro, ovo picado, batata-doce, salada de alface, tomate e portuguesa Fruta da estação	Arroz, feijão lentilha, massa à bolonhesa, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e cenoura ralada Frutas da estação	Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, couve refogada, salada de alface, tomate e beterraba cozida Frutas da estação (laranja)
	Segunda – 09	Terça – 10	Quarta – 11	Quinta – 12	Sexta – 13
Almoço	Arroz, feijão, panqueca de carne, seleta de legumes, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa crocante, bolinho de espinafre, abobrinha assada, salada de alface, tomate e chuchu Frutas da estação	Arroz, feijão, bife acebolado, batata rústica, salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, molho branco, milho na manteiga, salada de alface, tomate e couve chinesa Frutas da estação	Arroz, feijão, peixe à milanesa assado**, purê de batatas, saladas alface, tomate e tabule Frutas da estação
	Segunda – 16	Terça – 17	Quarta – 18	Quinta – 19	Sexta – 20
Almoço	Arroz, feijão, frango à pizzaiollo, batata sorriso assada, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, maminha assada, brócolis gratinado, salada de alface, tomate e cenoura ao vapor Fruta da estação	Arroz, lentilha, feijão, molho à bolonhesa, massa, queijo ralado, couve flor ao vapor com tempero verde, salada de alface, tomate e repolho Frutas da estação	Feriado	X
	Segunda – 23	Terça – 24	Quarta – 25	Quinta – 26	Sexta – 27
Almoço	Arroz, feijão, carne de panela, polenta cremosa, seleta de legumes, salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação	Arroz, feijão, file de sobrecoxa grelhado, purê de batata, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas grelhadas, batata corada, salada de alface, tomate e MIX de repolho Frutas da estação	Arroz, feijão, frango crocante, polenta gratinada, salada de alface, tomate e MIX de folhas verdes Frutas da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e agrião Frutas da estação
	Segunda – 30				
Almoço	Arroz, feijão, frango xadrez, massa, suflê de espinafre salada de alface, tomate e chuchu com ovo cozido 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