

## Colégio João XXIII - Joãozinho Legal Julho / 2025

		<b>Terça- 01</b>	<b>Quarta – 02</b>	<b>quinta – 03</b>	<b>sexta – 04</b>
almoço		Arroz, feijão, panqueca de carne, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e tabule Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa crocante, polenta cremosa, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão/lentilha, bife grelhado, massa, molho branco, seleta de legumes, salada de alface, tomate e chuchu com ovos Frutas da estação	Arroz, feijão, frango com creme de milho, batata rústica, salada de alface, tomate e cenoura ralada Frutas da estação
	<b>segunda – 07</b>	<b>terça – 08</b>	<b>quarta – 09</b>	<b>quinta – 10</b>	<b>sexta – 11</b>
almoço	Arroz, feijão, carreteiro, ovo cozido, batata doce, salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, massa, milho rústico, abobrinha italiana, salada de alface, tomate e repolho roxo Frutas da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, omelete de legumes, salada de alface, tomate e repolho Frutas da estação	Arroz, feijão, bife acebolado, bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e vagem Frutas da estação	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, queijo ralado, couve-refogada com farofa, salada de alface tomate e milho Frutas da estação
	<b>segunda – 14</b>	<b>terça – 15</b>	<b>quarta – 16</b>	<b>quinta – 17</b>	<b>sexta – 18</b>
almoço	Arroz, feijão, strogonoff, batata corada, seleta de legumes, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, frango recheado com queijo, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa desossada assada, purê de batata, salada de alface, tomate e tabule Frutas da estação	Arroz, feijão/lentilha, carne assada, batata sorriso, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e beterraba	Arroz, feijão, carne de panela, polenta cremosa, bolinho de cenoura, salada de alface, tomate e milho

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