

Colégio João XXIII - Projeto Férias Julho / 2025

	Segunda- 21	Terça- 22	Quarta – 23	quinta – 24	sexta – 25
almoço	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, queijo ralado, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e beterraba ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, omelete de legumes, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, stroganoff, batata rústica, salada de alface, tomate e cenoura Fruta da estação	Arroz, feijão, carne assada, batata sorriso, abobrinha italiana, salada de alface, tomate e mix de repolho Frutas da estação	Arroz, feijão, frango recheado com queijo, massa, molho branco, queijo ralado, couve refogada, salada de alface, tomate e chuchu Frutas da estação (laranja)
	segunda – 28	terça – 29	quarta – 30	quinta – 31	sexta – 01
almoço	Arroz, feijão, carne de panela, polenta cremosa, seleta de legumes, salada de alface, tomate e milho Frutas da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa crocante, massa, molho ao sugo, couve-flor ao vapor, salada de alface, tomate e vagem Frutas da estação	Arroz, feijão, carreteiro, batata doce, ovo cozido, salada de alface, tomate e repolho Frutas da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, Pastelão de legumes, salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, batata corada, salada de alface, tomate e pepino 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.

Livia Lessa Leães
Nutricionista – CRN 2 10861
Cantina AZ & Brasil

Responsável pela revisão
Joseane Ruschel Mancio
Nutricionista CRN 2 4510