

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal Agosto/2025

	Segunda- 04	Terça- 05	Quarta – 06	quinta – 07	sexta – 08
almoço	Arroz , feijão, carne de panela, massa, queijo ralado, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado com queijo, omelete de legumes, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, bife acebolado (cebola separada), ovo cozido, farofa, couve refogada, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação	Arroz, feijão/lentilha, iscas grelhadas, bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e vagem Frutas da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa crocante, polenta cremosa, seleta de legumes, salada de alface, tomate e chuchu Frutas da estação (laranja)
	segunda – 11	terça – 12	quarta – 13	quinta – 14	sexta – 15
almoço	Arroz, feijão, carreteiro, batata doce, salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação	Arroz, feijão, panqueca, torta de legumes, salada de alface, tomate e milho Frutas da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, purê de batata, salada de alface, tomate e repolho roxo Frutas da estação	Arroz, feijão, almôndegas, molho ao sugo, massa, queijo ralado, couve-flor ao vapor, salada de alface, tomate e mix de repolho Frutas da estação	Arroz, feijão, strogonoff, batata rústica, salada de alface, tomate e agrião Frutas da estação
	segunda – 18	terça – 19	quarta – 20	quinta – 21	sexta – 22
almoço	Arroz, feijão, frango com de milho, batata corada, salada de alface, tomate e vagem Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, brócolis gratinado, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão /lentilha, coxinha da asa crocante, massa, molho branco, seleta de legumes, salada de alface, tomate e couve chinesa Frutas da estação	Arroz, feijão, carne assada, batata sorrido assada, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e tabule Fruta da estação	Arroz, feijão, frango recheado com queijo, legumes assados, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Fruta da estação
	segunda – 25	terça – 26	quarta – 27	quinta – 28	sexta – 29
almoço	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, queijo ralado, berinjela à pizzaiollo, salada de alface, tomate e cenoura Frutas da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, polenta cremosa, moranga assada, salada de alface tomate e portuguesa Fruta da estação	Arroz, feijão, strogonoff de frango, batata corada, salada de alface, tomate e repolho roxo Frutas da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, pastelão de legumes, salada de alface, tomate e milho Frutas da estação	Arroz, feijão, carreteiro, ovo cozido, batata doce, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes 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