

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal

Setembro / 2025

	Segunda- 01	Terça- 02	Quarta – 03	quinta – 04	sexta – 05
almoço	Arroz , feijão, iscas grelhadas aceboladas, omelete de legumes, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, massa ao molho branco, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, couve refogada, salada de alface, tomate e beterraba cozida Frutas da estação (laranja)	Arroz, feijão, almôndegas , molho ao sugo, massa, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e cenoura ralada Frutas da estação	Arroz, feijão, iscas de carne, massa, molho ao sugo, queijo ralado, bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e tabule Frutas da estação
	segunda – 08	terça – 09	quarta – 10	quinta – 11	sexta – 12
almoço	Arroz, feijão, panqueca de carne, seleta de legumes, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa crocante, polenta cremosa, 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, massa bolonhesa, vagem e cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e repolho roxo Frutas da estação
	segunda – 15	terça – 16	quarta – 17	quinta – 18	sexta – 19
almoço	Arroz, feijão, frango à pizzaiollo, batata sorriso assada, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, maminha assada, farofinha caseira com ovos, salada de alface, tomate e cenoura ao vapor Fruta da estação	Arroz, lentilha, feijão, massa molho ao sugo, hamburguinho à pizzaiolo, queijo ralado, couve flor ao vapor com tempero verde, salada de alface, tomate e tabule Frutas da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, batata doce corada, salada de alface, tomate e beterraba ralada Frutas da estação	Arroz, feijão, carreteiro, batata doce, salada de alface, tomate e portuguesa Fruta da estação
	segunda – 22	terça – 23	quarta – 24	quinta – 25	sexta – 26
almoço	Arroz, feijão, carne de panela, polenta cremosa, seleta de legumes, salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, purê de batata, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, picadinho de carne com batata, couve refogada, salada de alface, tomate e mix de repolho Frutas da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e agrião Frutas da estação	Arroz, feijão, strogonoff de frango, batata corada, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Frutas da estação
	segunda – 29	terça – 30			
almoço	Arroz, feijão, frango xadrez, massa, salada de alface, tomate e chuchu com ovo cozido Frutas da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, purê de batata com cenoura, saladas mix de alface, tomate, tabule			

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