

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal

Outubro / 2025

	segunda – 06	terça – 07	quarta – 08	quinta – 09	sexta – 10
almoço	Arroz, feijão, coxinha grelhada, batata sorriso, milho na manteiga, salada de alface, tomate e tabule Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas de frango aceboladas, massa, molho branco salada de alface, tomate e coiv4 chinesa Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, purê de batata, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, massa na manteiga, seleta de legumes, salada de alface, tomate e milho Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas grelhadas, massa, molho rústico, queijo ralado, brócolis refogado, salada de alface, tomate e mix Frutas da estação
	segunda – 13	terça – 14	quarta – 15	quinta – 16	sexta – 17
almoço	Arroz, feijão, guisadinho, farofa com ovo picado, bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e cenoura Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, brócolis ao vapor, farofa, salada de alface, tomate e beterraba ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa crocante polenta cremosa, seleta de legumes, salada de alface, tomate e tabule Fruta da estação	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa na manteiga, quibebe, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Fruta da estação
	segunda – 20	terça – 21	quarta – 22	quinta – 23	sexta – 24
almoço	Arroz, feijão, carne de panela com molho, massa, queijo ralado, abobrinha refogada, salada de alface, tomate e vagem Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, quibebe, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, bife acebolado, abobrinha à pizzaiollo, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, peito de frango grelhado com queijo, bolinho de arroz assado, salada de alface, tomate e mix de repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, bife com queijo, seleta de legumes, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Frutas da estação
	segunda – 27	terça – 28	quarta – 29	quinta – 30	sexta – 31
almoço	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, couve-flor e brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, almôndegas, massa molho ao sugo, milho na manteiga, saladas de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, polenta cremosa, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e chuchu com ovos Fruta da estação	Arroz, feijão, carne assada, massa, molho branco, abobrinha italiana, salada de alface, tomate e mix de repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, frango caprese, batata rústica, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Fruta 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