

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal

Dezembro/ 2025

	Segunda - 01	Terça - 02	Quarta - 03	Quinta- 04	sexta – 05
almoço	Arroz, feijão, bife grelhado, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e portuguesa Fruta da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, massa, molho branco, seleta de legumes, salada de alface, tomate e chuchu com ovo Fruta da estação	Arroz, feijão, carne assada, omelete de legumes, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, almôndegas, massa, couve-flor ao vapor, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação
	segunda – 08	terça – 09	quarta – 10	quinta – 11	sexta – 12
almoço	Arroz, feijão, carreteiro, batata doce, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, brócolis gratinado, salada de alface, tomate e vagem Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa crocante, massa, milho na manteiga, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, couve refogada, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e tabule Fruta da estação
	segunda – 15	terça – 16	quarta – 17		
almoço	Arroz, feijão, strogonoff, batata rústica, salada de alface, tomate e brócolis Fruta da estação	Arroz, feijão, frango assado, purê de batata, saladas: alface, tomate, tabule Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, batata sorriso, salada de alface, tomate e beterraba cozida Fruta da estação		

Obs.:

- ✓ Esse cardápio está sujeito a alterações.
- ✓ Jardineira de legumes: cenoura, chuchu, vagem e batata.

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

Responsável pela revisão
Joseane Ruschel Mancio
Nutricionista CRN 2 4510