

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal

Novembro/ 2025

	Segunda - 03	Terça - 04	Quarta - 05	Quinta - 06	sexta - 07
almoço	Arroz, feijão, coxinha da asa crocante, polenta cremosa, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e tabule Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, massa ao sugo, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, carne assada, polenta cremosa, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, omelete de legumes, salada de alface, tomate e portuguesa Fruta da estação	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, batata rústica, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação
	segunda - 10	terça - 11	quarta - 12	quinta - 13	sexta - 14
almoço	Arroz, feijão, carreteiro, batata doce, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas de frango aceboladas (mandar cebola separada), massa, molho branco salada de alface, tomate e couve-flor 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 pepino japonês Fruta da estação	Arroz, feijão, almôndegas, massa, molho rústico, queijo ralado, brócolis refogado, salada de alface, tomate e mix Frutas da estação
	segunda - 17	terça - 18	quarta - 19	quinta - 20	sexta - 21
almoço	Arroz, feijão, guisadinho, farofa com ovo picado, bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e cenoura Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, milho na manteiga, farofa, salada de alface, tomate e beterraba ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Feriado	X
	segunda - 24	terça - 25	quarta - 26	quinta - 27	sexta - 28
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

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
rev 03/11