

**Colégio João XXIII - Joãozinho Legal**  
**Janeiro/ 2026**

	<b>Segunda - 05</b>	<b>Terça - 06</b>	<b>Quarta - 07</b>	<b>Quinta- 08</b>	<b>sexta – 09</b>
almoço	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, seleta de legumes, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, polenta cremosa, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, milho na manteiga, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, batata sorriso, salada de alface, tomate e vagem Fruta da estação	Arroz, feijão, panqueca, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e mista Fruta da estação
	<b>segunda – 12</b>	<b>terça – 13</b>	<b>quarta – 14</b>	<b>quinta – 15</b>	<b>sexta – 16</b>
almoço	Arroz, feijão, bife grelhado, batata palito, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa crocante, massa, molho rústico, milho na manteiga, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, carne assada, farofinha caseira, salada de batata, alface e tomate Fruta da estação	Arroz, feijão, carreteiro, batata doce, ovo cozido, salada de alface, tomate e mista Frutas da estação	Arroz, feijão, iscas de carne grelhadas, batata corada, salada de alface, tomate e brócolis

Obs.:

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

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

Responsável pela revisão  
Joseane Ruschel Mancio  
Nutricionista CRN 2 4510  
rev 03/11