

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal

Janeiro/ 2026

	Segunda - 05	Terça - 06	Quarta - 07	Quinta- 08	sexta – 09
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
	segunda – 12	terça – 13	quarta – 14	quinta – 15	sexta – 16
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.

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

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