

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal

Março / 2026

	Segunda - 02	Terça - 03	Quarta - 04	Quinta - 05	sexta - 06
almoço	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, milho na manteiga, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, salada de legumes, salada de alface, tomate e tabule Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, batata sorriso, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, massa com molho branco, jardineira de legumes, salada de alface, tomate e portuguesa Fruta da estação	Arroz, feijão, carne assada, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação
	segunda - 09	terça - 10	quarta - 11	quinta - 12	sexta - 13
almoço	Arroz, feijão, carreteiro, batata doce, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação	Arroz, lentilha/feijão, coxinha da asa crocante, polenta cremosa salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, frango à pizzaiollo, batata corada, salada de alface, tomate tabule Frutas da estação	Arroz, feijão, bife de frango de frango grelhado, berinjela refogada, salada de alface, tomate e milho Fruta da estação	Arroz, feijão, almôndegas, massa, molho ao sugo, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação
	segunda - 16	terça - 17	quarta - 18	quinta - 19	sexta - 20
almoço	Arroz, feijão, guisadinho, farofa com ovo picado, couve refogada, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, massa na manteiga, quibebe, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Fruta da estação	Arroz, lentilha/feijão, hamburguinho à pizzaiolo, purê de batata salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, batata sorriso, seleta de legumes, salada de alface, tomate e tabule Fruta da estação	Arroz, feijão, strogonoff de frango, brócolis ao vapor salada de alface, tomate e beterraba cozida Fruta da estação
	segunda - 23	terça - 24	quarta - 25	quinta - 26	sexta - 27
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, bolinho de arroz assado, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, lentilha/feijão, peito de frango grelhado com queijo, purê de batata, salada de alface, tomate e mix de repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, seleta de legumes, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Frutas da estação
	segunda - 30	Terça - 31			
almoço	Arroz, feijão, carreteiro, ovo cozido, batata doce, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, purê de batata, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Fruta da 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