

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal Maio / 2026

	Segunda- 04	Terça- 05	Quarta – 06	quinta – 07	sexta – 08
almoço	Arroz , feijão, iscas grelhadas aceboladas, omelete de legumes, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa crocante, massa, molho branco, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, carreiro, ovo picado, batata doce, salada de alface, tomate e portuguesa Fruta da estação	Arroz, feijão lentilha, molho à bolonhesa, massa, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e cenoura ralada Frutas da estação	Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, couve refogada, salada de alface, tomate e beterraba cozida Frutas da estação (laranja)
	segunda – 11	terça – 12	quarta – 13	quinta – 14	sexta – 15
almoço	Arroz, feijão, carne de panela, seleta de legumes, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, bolinho de espinafre, abobrinha assada, salada de alface, tomate e chuchu Frutas da estação	Arroz, feijão, bife acebolado, batata rústica, salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação	Arroz, feijão, almôndegas, molho rústico, massa, milho na manteiga, salada de alface, tomate e couve chinesa Frutas da estação	Arroz, feijão, peixe à milanesa assado**, purê de batatas, saladas alface, tomate e tabule Frutas da estação
	segunda – 18	terça – 19	quarta – 20	quinta – 21	sexta – 22
almoço	Arroz, feijão, frango à pizzaiollo, batata sorriso assada, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, carne assada, brócolis gratinado, salada de alface, tomate e cenoura ao vapor Fruta da estação	Arroz, lentilha, feijão, panqueca de carne, couve flor ao vapor com tempero verde, salada de alface, tomate e repolho Frutas da estação	Arroz, feijão, strogonoff, batata corada, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, bife com queijo, seleta de legumes, salada de alface, tomate e tabule Fruta da estação
	segunda – 25	terça – 26	quarta – 27	quinta – 28	sexta – 29
almoço	Arroz, feijão, carne de panela, polenta cremosa, seleta de legumes, salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa crocante, moranga assada, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas grelhadas, abobrinha à pizzaiolo , salada de alface, tomate e mix de repolho Frutas da estação	Arroz, feijão, carne de panela, massa, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Frutas da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e agrião Frutas 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