

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal Junho/2026

	Segunda - 01	Terça - 02	Quarta - 03	Quinta - 04	sexta - 05
almoço	Arroz, feijão, frango grelhado, bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e tabule Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, polenta cremosa, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e beterraba ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, peixe assado*, brócolis refogado, salada de alface, tomate e milho Fruta da estação	Feriado	X
	segunda - 08	terça - 09	quarta - 10	quinta - 11	sexta - 12
almoço	Arroz, feijão, iscas grelhadas, couve refogada, farofa, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, lentilha/feijão, molho à bolonhesa, massa, seleta de legumes, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, omelete de legumes, salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, abobrinha à pizzaiolo, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, almôndegas, massa, molho ao sugo, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação
	segunda - 15	terça - 16	quarta - 17	quinta - 18	sexta - 19
almoço	Arroz, feijão, bife grelhado, pastelão de legumes, salada de alface, tomate e mix de repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, massa na manteiga, quibebe, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Fruta da estação	Arroz, feijão/lentilha, frango com creme de milho, batata corada, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes 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 - 22	terça - 23	quarta - 24	quinta - 25	sexta - 26
almoço	Arroz, feijão, carne de panela com molho, massa, queijo ralado, abobrinha refogada, salada de alface, tomate e vagem Fruta da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, couve-flor refogada, salada de alface, tomate e pepino 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 - 29	Terça - 30			
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, temos a opção de bife grelhado.