

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

			Quarta – 01	quinta – 02	sexta – 03
almoço			Arroz, feijão, carreteiro, ovo picado, batata doce, salada de alface, tomate e tabule Fruta da estação	Arroz, feijão, lentilha, carne de panela, polenta cremosa, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e milho Frutas da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, bolinho de espinafre, salada de alface, tomate e beterraba Frutas da estação
	segunda – 06	terça – 07	quarta – 08	quinta – 09	sexta – 10
almoço	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, seleta de legumes, salada de alface, tomate e chuchu Frutas da estação	Arroz, feijão, strogonoff, batata rústica, salada de alface, tomate e repolho roxo Frutas da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, omelete de legumes, salada de alface, tomate e couve chinesa Frutas da estação	Arroz, feijão, peixe assado*, brócolis gratinado, salada de alface, tomate e cenoura ralada Frutas da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, couve refogada, farofa, salada de alface, tomate e portuguesa Frutas da estação
	segunda – 13	terça – 14	quarta – 15	quinta – 16	sexta – 17
almoço	Arroz, feijão, frango grelhado, abobrinha à pizzaiollo, salada de alface, tomate e vagem Fruta da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, abobrinha italiana, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão, lentilha, frango com creme de milho, omelete de legumes, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação	Arroz, feijão, bife acebolado, seleta de legumes, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, couve-flor gratinada, salada de alface, tomate e cenoura ao vapor Fruta da estação

Obs.:

- ✓ Esse cardápio está sujeito a alterações.
- ✓ * Neste dia, como opção, será oferecido bife grelhado .

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