

Colégio João XXII
Projeto Férias



Almoço

	Segunda - 20	Terça - 21	Quarta -22	Quinta -23	Sexta - 24
tarde	Arroz, feijão preto, bife grelhado, omelete de legumes, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação	Arroz, feijão preto, coxinha da asa assada, purê de batata, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação	Arroz, feijão preto, lentilha, molho à bolonhesa, massa, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão preto, strogonoff, batata rústica, salada de alface, tomate e agrião Fruta da estação	Arroz, feijão preto, frango grelhado, bolinho de espinafre assado, salada de alface, tomate e tabule Fruta da estação
	Segunda - 27	Terça - 28	Quarta - 29	Quinta - 30	Sexta - 31
tarde	Arroz, feijão preto, carne de panela, polenta cremosa, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação	Arroz, feijão preto, frango grelhado com queijo, brócolis gratinado, salada de alface, tomate e chuchu com ovo cozido Fruta da estação	Arroz, feijão preto, carne assada, batata sorriso assada, salada de alface, tomate e couve chinesa Fruta da estação	Arroz, feijão preto, lentilha, sobrecoxa assada, massa, molho branco, vagem, salada de alface, tomate e beterraba ralada Fruta da estação	Arroz, feijão preto, bife acebolado, pastelão de legumes, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação

Obs.:

✓ Esse cardápio está sujeito a alterações.

Livia Lessa Leães
Nutricionista – CRN2 10861
Cantina AZ & Brasil