

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal

Agosto / 2026

	Segunda - 03	Terça - 04	Quarta - 05	Quinta - 06	sexta - 07
almoço	Arroz, feijão, frango grelhado, couve-flor gratinada, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, hambúrguer de lentilha, salada de alface, tomate e portuguesa Fruta da estação	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, queijo ralado, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e repolho roxo Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, torta de legumes, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas de carne, yakissoba de legumes, salada de rúcula, tomate e rabanete Fruta da estação
	segunda - 10	terça - 11	quarta - 12	quinta - 13	sexta - 14
almoço	Arroz, feijão, iscas aceboladas, berinjela à pizzaiolo, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação	Arroz, lentilha/feijão, peixes assado, batata rústica, salada de alface, tomate e chuchu Fruta da estação	Arroz, feijão, almôndegas, massa, molho ao sugo, queijo ralado, milho na manteiga salada de alface, tomate e couve-flor Frutas da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, legumes assados, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, omelete de brócolis, salada de agrião, tomate e vagem Fruta da estação
	segunda - 17	terça - 18	quarta - 19	quinta - 20	sexta - 21
almoço	Arroz, feijão, carreteiro, ovo cozido, batata doce, salada de alface, tomate e mix de repolho Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, quibebe, salada de alface, tomate e milho Fruta da estação	Arroz, lentilha/feijão, hamburguinho à pizzaiolo, purê de batata salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, stroganoff de frango, batata corada, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas grelhadas, massa, molho branco, queijo ralado, milho na manteiga, salada de mix de folhas verdes, tomate e brócolis Fruta da estação
	segunda - 24	terça - 25	quarta - 26	quinta - 27	sexta - 28
almoço	Arroz, feijão, carne de panela com molho, polenta cremosa, abobrinha refogada, salada de alface, tomate e vagem Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, cenoura gratinada, salada de alface, tomate e chuchu Fruta da estação	Arroz, feijão, bife acebolado, bolinho de arroz assado, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, lentilha/feijão, frango grelhado, omelete de espinafre, salada de alface, tomate e tabule Fruta da estação	Arroz, feijão, carne assada, couve refogada, farofa, salada de alface, tomate e milho Frutas da estação
	segunda - 31				
almoço	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, queijo ralado, abobrinha italiana, salada de alface, tomate e pepino 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