

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal

Setembro / 2026

		Terça - 01	Quarta - 02	Quinta - 03	sexta - 04
almoço		Arroz, feijão, iscas de carne aceboladas, vagem com ovo cozido, salada de alface, tomate e beterraba ralada Fruta da estação	Arroz, feijão/lentilha, coxinha da asa crocante, batata doce, salada de rúcula, tomate e alface Fruta da estação	Arroz, feijão, stroganoff, batata rústica, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e rabanete Fruta da estação	Arroz, feijão, frango grelhado, polenta cremosa, cenoura ao vapor, salada de alface, tomate e chuchu Fruta da estação
	segunda - 07	terça - 08	quarta - 09	quinta - 10	sexta - 11
almoço	Feriado	Arroz, lentilha/feijão, molho à bolonhesa, massa, couve-flor, salada de agrião, tomate e milho Fruta da estação	Arroz, feijão, panqueca de frango, couve refogada, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação	Arroz, feijão, carne assada, farofa, salada de batata colonial, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, sobrecoxa assada, purê de moranga, salada de alface, tomate e tabule Fruta da estação
	segunda - 14	terça - 15	quarta - 16	quinta - 17	sexta - 18
almoço	Arroz, feijão, iscas de frango, yakissoba de legumes, salada de alface, tomate e cenoura Fruta da estação	Arroz, feijão, picadinho de carne com batata, omelete de legumes, salada de rúcula, tomate e pepino japoneses Fruta da estação	Arroz, lentilha/feijão, lasanha de frango, legumes assados, salada de alface, tomate e couve-flor Fruta da estação	Arroz, feijão, bife enrolado com cenoura e ovo ao molho de tomate, polenta cremosa, salada de alface, tomate e beterraba ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas grelhadas, massa, molho branco, queijo ralado, salada de mix de folhas verdes, tomate e brócolis Fruta da estação
	segunda - 21	terça - 22	quarta - 23	quinta - 24	sexta - 25
almoço	Arroz, feijão, carne de panela com molho, polenta cremosa, abobrinha refogada, salada de alface, tomate e vagem Fruta da estação	Arroz, feijão, massa, coração de galinha ao molho, 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, nuggets de frango caseiro, 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 - 28	Terça - 29	Quarta - 30		
almoço	Arroz, feijão, frango grelhado, couve-flor gratinada, salada de alface, tomate e portuguesa Fruta da estação	Arroz, feijão, peixe assado*, purê de batata, salada de alface, tomate e beterraba ralada	Arroz, feijão, stroganoff de frango, batata corada, salada de alface, tomate e repolho roxo		

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
Gabriela Fernandes
Nutricionista CRN 2 22178