

Colégio João XXIII - Joãozinho Legal

Outubro/ 2026

				Quinta - 01	sexta - 02
almoço				Arroz, feijão, frango grelhado, massa com molho branco, salada de alface, tomate e portuguesa Fruta da estação	Arroz, feijão, carne assada, brócolis ao vapor, salada de alface, tomate e rúcula Fruta da estação
	segunda - 05	terça - 06	quarta - 07	quinta - 08	sexta - 09
almoço	Arroz, feijão, carreteiro, batata doce, salada de alface, tomate e repolho Fruta da estação	Arroz, lentilha/feijão, coxinha da asa crocante, polenta cremosa, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, frango à pizzaiollo, batata corada, salada de alface, tomate e tabule Frutas da estação	Arroz, feijão, rocambole de carne recheado com cenoura e queijo, berinjela refogada, salada de alface, tomate e milho Fruta da estação	Arroz, feijão, almôndegas, massa, molho ao sugo, salada de alface, tomate e cenoura Fruta da estação
	segunda - 12	terça - 13	quarta - 14	quinta - 15	sexta - 16
almoço	Feriado	X	Arroz, lentilha/feijão, hamburguinho à pizzaiollo, purê de batata salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, bife grelhado, batata rústica, abobrinha grelhada, salada de alface, tomate e cenoura Fruta da estação	Arroz, feijão, strogonoff de frango, brócolis ao vapor salada de alface, tomate e beterraba cozida Fruta da estação
	segunda - 19	terça - 20	quarta - 21	quinta - 22	sexta - 23
almoço	Arroz, feijão, carne de panela com molho, massa, queijo ralado, abobrinha refogada, salada de alface, tomate e vagem Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, quibebe, salada de alface, tomate e rúcula 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, Lasanha de frango, salada de alface, tomate e cenoura Frutas da estação
	segunda - 26	Terça - 27	Quarta - 28	Quinta - 29	Sexta - 30
almoço	Arroz, feijão, carreteiro, ovo cozido, batata doce, salada de alface, tomate e pepino Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, batata na manteiga, salada de alface, tomate e mix de folhas verdes Fruta da estação	Arroz, feijão, molho à bolonhesa, massa, milho na manteiga, alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, coração grelhado, farofinha, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, panqueca de carne, salada de legumes, salada de alface, tomate e tabule Fruta da estação

Obs.:

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

Gabriela Fernandes
Nutricionista – CRN 2 22178