Colégio João XXIII - Joãozinho Legal
Novembro/ 2026

	Segunda - 02	***Terça - 03***	***Quarta - 04***	***Quinta- 05***	***Sexta – 06***
almoço	Feriado	Arroz, feijão, fricassê de frango, brócolis ao vapor salada de alface, tomate e beterraba cozida Fruta da estação	Arroz, lentilha/feijão, carne de panela, purê de aipim, salada de alface, tomate e cenoura cozida Fruta da estação	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, massa ao sugo, salada de alface, tomate e abobrinha refogada Fruta da estação	Arroz, feijão, filé de tilápia assado**, batata doce, salada de alface, tomate e chuchu refogado Fruta da estação
	Segunda – 09	***Terça – 10***	***Quarta – 11***	***Quinta – 12***	***Sexta – 13***
almoço	Arroz, feijão, salada de alface, cubos de frango com creme de milho, salada de alfece, tomate e repolho Fruta da estação	Arroz, lentilha/feijão, bife de gado acebolado, purê de batata, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta da estação	Arroz, feijão, lasanha de frango, salada de alface, tomate e beterraba cozida Frutas da estação	Arroz, feijão, Carne moída ao sugo, polenta cremosa, salada de alface, tomate e milho Fruta da estação	Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, quibebe, salada de alface, tomate e rúcula Frutas da estação
	Segunda – 16	***terça – 17***	***Quarta – 18***	***Quinta – 19***	***Sexta – 20***
almoço	Arroz, feijão, macarrão, molho bolonhesa, brócolis refogado, salada de alface, tomate e beterraba cozida Frutas da estação	Arroz, feijão, panqueca colorida (cenoura) de frango, salada de alface, tomate e repolho refogado Frutas da estação	Arroz, feijão, bife de gado grelhado, batata rústica, abobrinha grelhada, salada de alface, tomate e cenoura Fruta da estação	Arroz, lentilha/feijão, iscas de carne suína acebolada, salada de alface, tomate e pepino Frutas da estação	Feriado
	Segunda – 23	***Terça – 24***	***Quarta – 25***	***Quinta – 26***	***Sexta – 27***
almoço	Arroz, lentilha/feijão, coxinha crocante, Cenoura ao molho branco, salada de alface, tomate e abobrinha assada Fruta da estação	Arroz, feijão, Arroz com galinha com cenoura e milho, ovo cozido, Salada de alface, tomate e brócolis cozido Fruta da estação	Arroz, lentilha/feijão, iscas suína acebolada, batata canoa assada, salada de alface, tomate e beterraba Fruta da estação	Arroz, feijão, estrogonofe de carne, legumes assados (cenoura, brócolis e abobrinha), Salada de alface e tomate e chuchu cozido Fruta da estação	Arroz, feijão, bife de frango grelhado, yakisoba de legumes, Salada de alface, tomate e couve-flor Frutas da estação
	Segunda – 30				
almoço	Arroz, lentilha/feijão,carne de panela, purê de batata doce com cenoura, salada de alface, tomate e mix de repolho Fruta da estação				

Obs.:

- ✓ Esse cardápio está sujeito a alterações.
- ✓ ** Neste dia, terá outra opção de carne para substituição.

Victória Gimenes
Nutricionista - CRN² 19258D

Revisado por:
Gabriela Fernandes
Nutricionista – CRN² 22178