



LoRD Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 e 05 de abril

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, estrogonofe de frango com molho branco suave, seleta de legumes.
Saladas: cenoura e chuchu

Arroz, feijão, bife de hambúguer 100% carne bovina *(preparado aqui)*, massa caseira.
Saladas: tomate e beterraba

Arroz, feijão, peixe, grelhado, batata gratinada.
Saladas: brócolis e pepino

Arroz, lentilha, iscas de carne grelhadas com molho escuro, tortinha de legumes e farofa.
Saladas: couve-flor e cenoura ralada

Arroz, feijão, frango grelhado, polenta na chapa.
Saladas: tomate e alface

LANCHE



JANTAR



Cardápio sujeito à alterações. Todas as preparações são assadas, cozidas ou grelhadas. Os bolos são sem coberturas.



LoRD Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

08 a 12 de abril

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, panqueca com massa de espinafre recheada com carne.
Saladas: Tomate e brócolis.

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho na chapa, farofa, couve refogada.
Saladas: Couve-flor e beterraba.

Arroz, feijão, iscas de carne aceboladas (cebola separada), massa gravatinha.
Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Arroz, feijão, carne assada, farofa dourada com açafrão, batata doce.
Saladas: Repolho roxo e tomate.

Arroz, feijão, almôndegas de carne, massa parafuso.
Saladas: Chuchu e beterraba ralada.

LANCHE



JANTAR



Cardápio sujeito à alterações. Todas as preparações são assadas, cozidas ou grelhadas. Os bolos são sem coberturas.



LoRD Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

15 a 19 de abril

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, massa caseira com carne moída ao molho sugo suave.

Saladas: Beterraba e chuchu.

Arroz, feijão, peixe grelhado, purê de batata.

Saladas: Brócolis e tomate.

ALA MINUTA SAUDAVEL
Arroz, feijão, bife grelhado, batata palito assada, ovo na chapa.

Saladas: Cenoura cozida e repolho.

Arroz, feijão, frango empanado assado, polenta cremosa.

Saladas: Chuchu e tomate.

Arroz, feijão, lasanha de carne, brócolis no vapor.

Saladas: Couve-flor e beterraba.

LANCHE



JANTAR



Cardápio sujeito à alterações. Todas as preparações são assadas, cozidas ou grelhadas. Os bolos são sem coberturas.



LoRD Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

22 a 26 de abril

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, estrogonofe suave de carne, batatinha corada.

Saladas: Tomate e brócolis.

Arroz, feijão, peito de frango grelhado, massa caseira com molho sugo separado.

Saladas: Couve-flor e beterraba.

Arroz, lentilha, panqueca de carne (massa com beterraba).

Saladas: Alface e tomate.

Arroz, feijão, bife grelhado, massa parafuso, molho bechamel (separado).

Saladas: Cenoura cozida e chuchu.

Arroz, feijão, espetinho de frango com farofa, purê de batata.

Saladas: Brócolis e beterraba.

LANCHE



JANTAR



Cardápio sujeito à alterações. Todas as preparações são assadas, cozidas ou grelhadas. Os bolos são sem coberturas.



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

29 a 30 abril

N3 e N4



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Maçã
Torradinha de queijo quente

ALMOÇO

Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo (carne e aveia), espaguete ao molho sugo (molho separado).
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, frango grelhado com creme de milho (separado), batatinha sauté.
Saladas: Brócolis e beterraba.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Esfirrinha de frango

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho caseiro de cacau

JANTAR

Cardápio sujeito à alterações. Todas as preparações são assadas, cozidas ou grelhadas. Os bolos são sem coberturas.