



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

02 a 03 de maio

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO



Arroz, feijão, iscas de frango aceboladas (cebolas separadas), aipim.

Saladas: Couve-flor e cenoura.

Arroz, feijão, frango assado, polenta cremosa.

Saladas: Tomate e brócolis.

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

06 a 10 de maio

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, massinha caseira ao molho de sugo (*molho separado*). Saladas: Pepino e brócolis.

Arroz, feijão, peixinho grelhado, purê de batata.
Saladas: Couve-flor e tomate.

Arroz, lentilha, iscas de carne com molho escuro, batata doce.
Saladas: Beterraba e alface crespa.

Arroz, feijão, panquequinha de carne com massa de espinafre.
Saladas: Cenoura e brócolis.

Arroz, feijão, fricassê, massa parafuso.
Saladas: Repolho e tomate.

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

13 a 17 de maio

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, espaguete bolonhesa.
Saladas: Pepino e tomate.

Arroz, feijão, carne assada com farofa nutritiva, couve refogada.
Saladas: Cenoura e brócolis.

Arroz, feijão, lasanha de carne e mix de legumes.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, bifinho grelhado, purê de batata cremoso.
Saladas: Cenoura cozida e repolho.

Arroz, feijão, coraçãozinho e frango grelhados, massinha caseira ao sugo (molho separado).
Saladas: Beterraba cozida e tomate.

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

20 a 24 de maio

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, frango xadrez (com brócolis, couve-flor e cenoura separado), massa espaguete.
Saladas: Pepino e tomate

Arroz, feijão, iscas de carne com molho branco suave, repolho colorido.
Saladas: Beterraba e chuchu

Arroz, feijão, tiras de frango empanadas e assadas, purê de moranga.
Saladas: Alface e cenoura

MINUTINHA SAUDÁVEL
Arroz e feijão, ovo na chapa, batata palito assada, bife grelhado.
Saladas: Brócolis e beterraba ralada

Arroz, lentilha, espetinho de frango, farofa, tortinha de legumes.
Saladas: Repolho e tomate

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

27 e 29 de maio

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão
iscas de frango ao
molho de queijo suave,
massa parafuso.

Saladas: Couve-flor e
tomate.

Arroz, feijão,
carne assada, aipim e
farofinha.

Saladas: Beterraba e
repolho.

Arroz, feijão, bife
grelhado, omelete de
espinafre.

Saladas: Brócolis e
cenoura ralada.



LANCHE



JANTAR



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