



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

03 a 07 de Junho

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, dadinhos de frango grelhados com creme de milho (*separado*), batata em gomos assada.
Saladas: Beterraba ralada e chuchu

Arroz, feijão, carreteiro com ovo na chapa.
Saladas: Couve-flor e cenoura ralada

Arroz, feijão, massa caseira com molho bolonhesa, brócolis no vapor.
Saladas: Tomate e alface crespa

Arroz, feijão, panqueca nutritiva de frango, seleta de legumes
Saladas: Beterraba e repolho

Arroz, feijão, carne assada, farofa colorida, batata doce
Saladas: Cenoura e brócolis

LANCHE



JANTAR



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



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, frango grelhado, purê de batata e cenoura cremoso.
 Saladas: Tomate e cenoura

Arroz, feijão, hambúrguer caseiro, massa caseira ao sugo (*molho separado*).
 Saladas: Alface crespa e couve-flor

Arroz, feijão, lasanha deliciosa de frango, brócolis no vapor.
 Saladas: Beterraba cozida e cenoura

Arroz, feijão, lscas de carne com milho, bolinho assado de brócolis.
 Saladas: Chuchu e tomate

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, polenta palito na chapa.
 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

17 a 21 de junho

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, frango com milho verde, farofinha com ovos.

Saladas: Pepino e tomate

Arroz, feijão, iscas de carne aceboladas (*cebolas separadas*), massa parafuso (*molho separado*).

Saladas: Cenoura e abobrinha italiana ralada

Arroz, feijão, frango assado com polenta cremosa.

Saladas: Couve-flor e beterraba ralada

Arroz, feijão, Bife grelhado, bolinho de aipim assado.

Saladas: Alface e tomate

Arroz, lentilha, almôndegas, massa caseira (*molho separado*).

Saladas: Beterraba cozida e cenoura 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

24 a 28 de junho

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, espetinho de frango, farofa com pinhão, batata doce.

Saladas: Tomate e couve-flor

MINUTINHA SAUDÁVEL
Arroz, feijão, bifinho grelhado, ovo na chapa, batatinha palito assada.

Saladas: Cenoura e brócolis

Arroz, feijão, iscas de frango, aceboladas (cebola separada), suflê de brócolis.

Saladas: Beterraba e pepino

Arroz, feijão, peixe grelhado, purê de batata.

Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, iscas de frango empanadas ao forno, massa parafuso.

Saladas: Cenoura e brócolis

LANCHE



JANTAR



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