



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

02 a 06 de setembro

Multi



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, stroganoff de carne com molho branco suave, batata baby assada.
Saladas: Beterraba cozida e brócolis

Arroz, feijão, franguinho empanado assado, tortinha de legumes.
Saladas: Tomate e alface crespa

Arroz, feijão, moída com milho, massa caseira com molho sugo separado.
Saladas: Couve-flor e cenoura

Arroz, lentilha, carne assada, couve refogada, farofa.
Saladas: Tomate e brócolis

Arroz, feijão, sobrecoxa assada, polentinha cremosa.
Saladas: Beterraba e repolho

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

09 a 13 de setembro

Multi



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, frango grelhados, farofa, batata doce.
Saladas: Beterraba e chuchu.

Arroz, feijão, espaguete com carne moída ao molho sugo (separado).
Saladas: Alface e tomate.

Arroz, feijão, galinha escabelada, brócolis no vapor.
Saladas: Cenoura cozida e tomate.

Arroz, feijão, peixe grelhado, purê de batata.
Saladas: Beterraba cozida e cenoura

Arroz, feijão, bife grelhado com molho escuro, aipim palito assado.
Saladas: Chuchu 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

16 a 20 de setembro

Multi



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, bife grelhado, massa caseira ao molho branco (*molho separado*).

Saladas: Alface cresa e tomate.

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

Saladas: Brócolis e tomate.

Arroz, feijão, panqueca recheada com carne, seleta de legumes.

Saladas: Couve-flor e tomate.

Arroz, feijão espetinho de carne e frango com farofa campeira.

Saladas: Cenoura ralada e beterraba cozida.



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

23 a 27 de setembro

Multi



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, bife grelhado ao molho escuro, tortinha de brócolis.
Saladas: Couve flor e repolho roxo

Arroz, feijão, frango grelhado, pastel assado pizzaiolo.
Saladas: Pepino e tomate.

Arroz, lentilha, almôndegas (molho de tomate separado), massa caseira.
Saladas: Alface crespa e tomate

Arroz, feijão, peixe grelhado, purê de batata.
Saladas: Cenoura ralada e beterraba cozida.

Arroz, feijão, franguinho xadrez (com brócolis, couve-flor e cenoura separados), massa espaguete.
Saladas: Pepino 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

30 de setembro

Multi



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão,
strogonoff de carne,
batatinha sauté.

Saladas: Alface e
tomate



LANCHE



JANTAR



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