



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 de novembro

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO



Arroz, lentilha, panqueca nutritiva de carne, brócolis no vapor,

Saladas: Beterraba e chuchu

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

04 a 08 de novembro

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, farofa com açafrão.
Saladas: Cenoura ralada e brócolis

Arroz, lentilha, frango grelhado, pastel napolitano. ♥
Saladas: Tomate e alface crespa

Arroz, feijão, iscas de carne com molho branco, massa penne (*molho separado*)
Saladas: Couve-flor e tomate

Arroz, feijão, frango assado, polenta cremosa. ♥
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

11 a 14 de novembro Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão,
frango grelhado, purê
de batata cremoso.

Saladas: Tomate e
brócolis

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

Saladas: Beterraba
cozida e chuchu

Arroz, feijão,
carne assada, batata
doce.

Saladas: Couve-flor e
cenoura

Arroz, feijão,
almondegas ao sugo,
massa caseira.

Saladas: Alface crespa
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

18 a 22 de novembro Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, frango grelhado, farofa com ovos, purê de moranga.
Saladas: Brócolis e tomate

Arroz, lentilha, iscas de carne aceboladas (*cebolas separadas*), massa parafuso (*molho separado*).
Saladas: Cenoura e abobrinha italiana ralada



Arroz, feijão, cubinhos de frango com milho, bolinho de aipim.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, bife grelhado, 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

25 a 29 de novembro Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, stroganoff de carne, tortinha de brócolis.
Saladas: Tomate e couve-flor

Arroz, feijão, iscas empanadas de frango, massa caseira.
Saladas: Beterraba e pepino

Arroz, feijão, bife grelhado, purê de batata.
Saladas: Cenoura e brócolis

Arroz, feijão, panqueca de carne, seleta de legumes.
Saladas: Chuchu e repolho colorido

Arroz, feijão, carne assada, nhoque da sorte, molho sugo separado.
Saladas: Alface e tomate

LANCHE



JANTAR



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