



LoRD Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

02 a 06 de dezembro

Multi-idade



2ª FEIRA

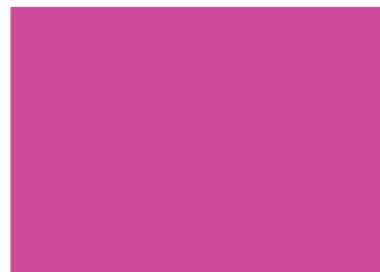
3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, bife grelhado, massa penne ao sugo (*molho separado*)

Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, lasanha de carne, cenoura palito.

Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.

Arroz, feijão, frango grelhado, polenta cremosa.

Saladas: Cenoura cozida e pepino

Arroz, feijão, bife grelhado no molho escuro, batata corada, ovo na chapa.

Saladas: Couve-flor e repolho roxo.

Arroz, feijão, iscas de frango aceboladas (*cebolas separadas*), omelete com espinafre.

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

09 a 13 de dezembro

Multi-idade



2ª FEIRA

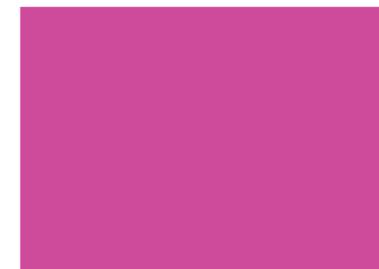
3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, estrogonofe suave de carne, espaguete.

Saladas: Tomate e brócolis

Arroz, feijão, espetinho de frango com farofa e batata sauté.

Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, panqueca com massa de espinafre recheada com frango.

Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, almôndegas de carne, polenta na chapa.

Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, frango grelhado com purê cremoso de batatas.

Saladas: Cenoura cozida e pepino

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, bife grelhado, espaguete ao molho de queijo ou sugo (separados).
Saladas: Tomate e alface

Arroz, feijão, almôndegas, batata corada.
Saladas: Couve-flor e beterraba.

Arroz, lentilha, carne assada, abacaxi assado, farofa Natalina.
Saladas: Brócolis e cenoura

Arroz, feijão, frango grelhado, pastel napolitano.
Saladas: Couve-flor e beterraba.

Arroz, feijão, lasanha de carne ao sugo, 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.