



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.



Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

16 a 18 de dezembro Multi-idade



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.