



# LoRD

# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 a 05 de Julho

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, cubinhos de frango com molho branco, tortinha de legumes.  
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, bifinho grelhado, purê de batata e cenoura.  
Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Arroz, feijão, panquequinha recheada com frango desfiado, seleta de legumes.  
Saladas: Brócolis e tomate.

Arroz, feijão, almôndegas, massa espaguete ao molho sugo (*molho separado*).  
Saladas: Cenoura ralada e beterraba cozida.

Arroz, feijão, franguinho assado com polentinha cremosa.  
Saladas: Couve-flor 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

08 a 12 de julho

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, frango grelhado, purê de batata e cenoura.

Saladas: Beterraba e repolho.

Arroz, feijão, estrogonofe de carne, brócolis no vapor.

Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, *lentilha*, frango empanado, bolinho de aipim assado.

Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Arroz, feijão, carne assada, farofa nutritiva com ovos e batata doce.

Saladas: Tomate e couve-flor.

Arroz, feijão, lasanha de carne com massa de panqueca, brócolis no vapor.

Saladas: Cenoura ralada 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

## 15 a 19 de julho

## Multi-idade



### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, carne assada, farofinha, aipim refogado.

Saladas: Tomate e abobrinha italiana.

Arroz, feijão, hamburquinho caseiro, purê de batata.

Saladas: Alface crespa e beterraba.

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

Saladas: Tomate e cenoura cozida.

Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas e massinha caseira.

Saladas: Couve-flor e alface.

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, ovo na chapa, batatinha palito assada.

Saladas: Brócolis 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

## 22 a 25 de Julho

## Multi-idade



### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, iscas de frango oriental (brócolis cenoura e couve-flor), espaguete.  
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, bife grelhado, purê de moranga.  
Saladas: Cenoura cozida e beterraba.

Arroz, feijão, lasanha de frango, seleta de legumes.  
Saladas: Brócolis e tomate.

Arroz, feijão, iscas de carne, polenta na chapa.  
Saladas: Chuchu e beterraba.



LANCHE



JANTAR



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