



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.

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

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

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

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

Saladas: Beterraba e repolho.

Saladas: Alface crespa e tomate.

Saladas: Cenoura cozida e pepino.

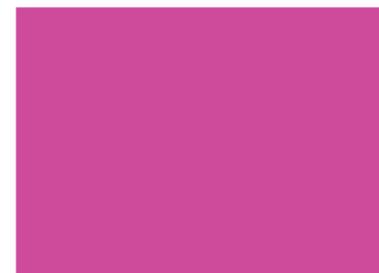
Saladas: Tomate e couve-flor.

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, hamburguinho 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.

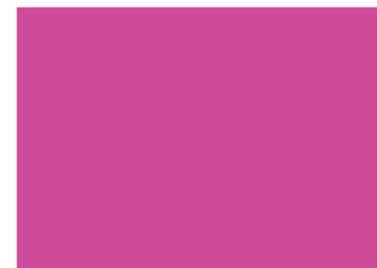
Arroz, feijão, bifeinho grelhado, ovo na chapa, batatinha palito assada.

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

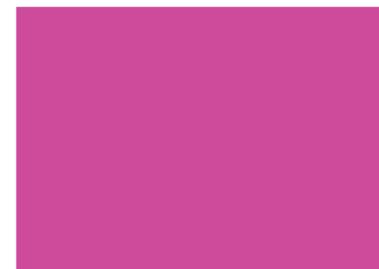
3ª FEIRA

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.

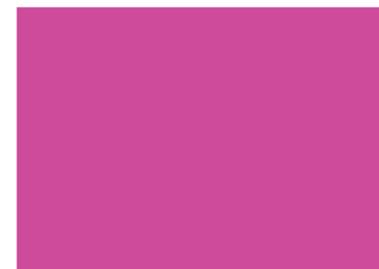
Arroz, feijão, iscas de carne, polenta na chapa.
Saladas: Chuchu e beterraba.



LANCHE



JANTAR



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