



# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

05 a 09 de agosto

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, bife de frango empanado e assado, espaguete ao sugo (molho separado).

Saladas: alface e tomate

Arroz, feijão, bife de hambúrguer 100% carne bovina (feito no Lord) purê de batata.

Saladas: cenoura e beterraba

Arroz, feijão, frango assado, polenta cremosa.

Saladas: repolho e chuchu

Arroz, feijão, lombinho assado, couve refogada com farofa nutritiva.

Saladas: couve-flor e cenoura.

Arroz, feijão, iscas aceboladas (cebola separada) e massa.

Saladas: brócolis e pepino

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

12 a 16 de agosto

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, bife grelhado, massa caseira (molho sugo separado).  
Saladas: Tomate e brócolis

Arroz, feijão, frango desfiado com ervilhas, aipim com farofa.  
Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, lasanha de carne com massa de panqueca.  
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, peixe grelhado com purê cremoso de batatas.  
Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, almôndegas de carne, massa parauso.  
Saladas: Cenoura cozida e pepino

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

19 a 23 de agosto

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

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

Arroz, feijão, carne assada, batata doce, farofa.  
  
Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Arroz, feijão, panqueca recheada de frango desfiado e cenoura ralada.  
  
Saladas: Brócolis e tomate.

Arroz, feijão, bife grelhado, massa caseira ao molho bechamel *(molho separado)*.  
  
Saladas: Cenoura ralada e beterraba cozida.

Arroz, feijão, frango assado com polenta 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

## 26 a 30 de agosto

## Multi-idade



### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, frango grelhado, pastel pizzaiolo (tomate, queijo e orégano).

Saladas: Pepino e brócolis.

Arroz, feijão, almôndegas, massa caseira.

Saladas: Couve-flor e tomate.

Arroz, feijão, sobrecoxa desossada, farofa com cenoura ralada, purê de moranga.

Saladas: Beterraba e alface crespa.

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

Saladas: Alface crespa e tomate

Arroz, feijão, caçarola de frango com molho e aipim cozido.

Saladas: Repolho e tomate.

LANCHE



JANTAR



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