



# LoRD Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 a 04 de outubro

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO



Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo com aveia e cenoura, espaguete ao sugo (separado).  
Saladas: Cenoura e brócolis

Arroz, feijão, iscas de frango empanadas ao forno, purê cremoso de batata.  
Saladas: Chuchu e tomate

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, polenta cremosa.  
Saladas: Couve-flor e repolho colorido

Arroz, *lentilha*, carne assada, farofa colorida, batata doce.  
Saladas: Beterraba 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

07 a 11 de outubro Multi-idade



## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, frango grelhado massa parafuso com molho branco ou **sugo**. (molhos separados).  
Saladas: Pepino e cenoura

Arroz, feijão, lasanha de carne, brócolis no vapor.  
Saladas: Tomate e alface

Arroz, feijão, frango grelhado, bolinho de aipim assado recheado com queijo.  
Saladas: Beterraba cozida e repolho

Arroz, feijão, peixe grelhado, pastel pizzaiolo.  
Saladas: Tomate e chuchu

Arroz, feijão, bife grelhado com molho escuro, ovo na chapa e batata corada.  
Saladas: Brócolis e cenoura

LANCHE



JANTAR



Corada. 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 18 de outubro

Multi-idade



## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

JANTAR LANCHE ALMOÇO LANCHE



Arroz, feijão, iscas de carne ao molho escuro, tortilha de batata.  
Saladas: Alface e tomate



Arroz, feijão, iscas de frango com molho branco, brócolis no vapor.  
Saladas: Cenoura cozida e brócolis



Arroz, feijão, almôndegas, massa penne (molho sugo separado).  
Saladas: Chuchu e beterraba



Arroz, feijão, sobrecoxa assada, farofa colorida, batata doce corada.  
Saladas: Beterraba e pepino



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

## 21 a 25 de outubro

## Multi-idade



### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, bife ao molho escuro, tortinha de brócolis.

Arroz, feijão, frango grelhado, omelete com tomate e salsinha.

Arroz, lentilha, hamburguinho nutritivo com aveia, dadinho de tapioca.

Arroz, feijão, peixe grelhado, purê de batata.

Arroz, feijão, Frango empanado assado, espaguete.

Saladas: Couve-flor e repolho roxo

Saladas: Pepino e tomate

Saladas: Alface e tomate

Saladas: Cenoura e beterraba

Saladas: Tomate 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

## 28 a 31 de outubro Multi-idade



### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, bife grelhado com molho escuro, purê de batata.

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, massa parafuso (molho sugo separado)

Arroz, feijão, espetinho de frango, farofa, purê de moranga.

Arroz, feijão, estrogonofe de carne, batata sauté.

Saladas: Tomate e chuchu

Saladas: Cenoura e brócolis

Saladas: Tomate e alface crespa

Saladas: Couve-flor e beterraba

LANCHE



JANTAR



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