



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

24 a 28 de fevereiro

N3 e N4



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Laranja
Bolinho de cacau

Suco
Fruta: Maçã
Pãozinho caseiro de cenoura

Suco
Fruta: Abacaxi
Cookies caseiros

Suco
Fruta: Salada de frutas
Torradinha de queijo

ALMOÇO

Arroz, feijão, strogonoff de carne, brócolis no vapor.
Saladas: Tomate e couve-flor

Arroz, feijão, iscas empanadas de frango, purê de moranga.
Saladas: Beterraba e pepino

Arroz, feijão, bifinho grelhado, ovo na chapa, batatinha palito assada.
Saladas: Cenoura e brócolis

Arroz, feijão, lasanha de frango, seleta de legumes.
Saladas: Beterraba e repolho

Arroz, feijão, almondegas, massinha parafuso.
Saladas: Alface e tomate

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Melancia
Pãozinho caseiro de cenoura

Suco
Fruta: Maçã
Cookies caseiros

Suco
Fruta: Abacaxi
Pizza caseira
(molho 100% tomate, mussarela)

Suco
Fruta: Salada de frutas
Pastel assado de carne

JANTAR

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