



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

05 a 07 de março

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO



Arroz, feijão, bife grelhado, massa parafuso com molhos de queijo ou sugo (separados).
Saladas: Beterraba e couve-flor

Arroz, feijão, iscas de frango aceboladas (cebola separada), purê de batata e cenoura.
Saladas: Tomate e alface crespa

Arroz, feijão, bife grelhado, pastel caseiro assado (queijo, tomate e orégano).
Saladas: Cenoura 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

10 a 14 de março

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, frango grelhado com creme de milho separado, batatinha sauté.
Saladas: Tomate e brócolis

Arroz, feijão, espaguete à bolonhesa, (molho separado), couve refogada.
Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, lasanha de frango, brócolis no vapor.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, bife grelhado, batata doce corada, farofa colorida.
Saladas: Chuchu e beterraba

Arroz, feijão, frango assado, polenta cremosa.
Saladas: Cenoura cozida e repolho

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

17 a 21 de março

Multi-idade



2ª FEIRA

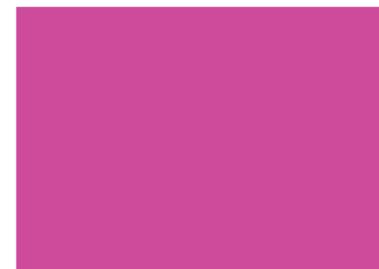
3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

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

Arroz, feijão, bife grelhado com molho escuro, massa caseira ao molho sugo (*molho separado*).
Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Arroz, feijão, coraçãozinho e frango grelhados, polenta na chapa.
Saladas: Brócolis e tomate.

Arroz, feijão, carne assada, batatinha doce, farofa.
Saladas: Repolho e beterraba cozida.

Arroz, feijão, espetinho de frango, bolinho de aipim assado.
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

25 a 28 de março

Multi-idade



2ª FEIRA

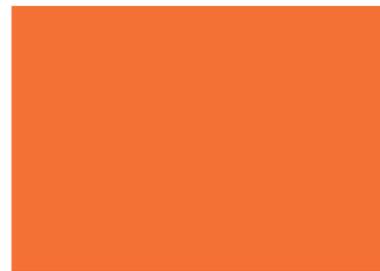
3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, frango grelhado, creme de milho.

Saladas: Pepino e brócolis.

Arroz, lentilha, almôndegas, bolinho assado de brócolis.

Saladas: Couve-flor e tomate.

Arroz, feijão, sobrecoxa desossada, polenta cremosa.

Saladas: Beterraba e alface crespa.

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

Saladas: Alface e tomate

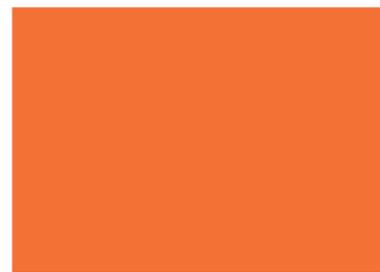
Arroz, feijão, lasanha de carne, brócolis no vapor.

Saladas: Repolho e tomate.

LANCHE



JANTAR



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