



# LoRD Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

07 a 11 de abril

Multi-idade



## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, frango grelhado com molho de queijo (molho separado), espaguete.  
Saladas: Tomate e alface

Arroz, feijão, panqueca de carne, seleta de legumes.  
Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, farofa, aipim.  
Saladas: Chuchu e tomate

Arroz, feijão, bife grelhado, batata doce corada.  
Saladas: Couve-flor 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

14 a 16 de abril

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, massa caseira com carne moída ao molho sugo suave.  
  
Saladas: Tomate e alface.

Arroz, feijão, frango empanado, assado purê de batata.  
  
Saladas: Brócolis e beterraba.

*ALA MINUTA SAUDAVEL*  
Arroz, feijão, bife, grelhado, batatinha palito assada, ovo na chapa.  
  
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

22 a 25 de abril

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO



Arroz, feijão, peito de frango grelhado, massa caseira com molho sugo separado.

Saladas: Couve-flor e beterraba.

Arroz, lentilha, estrogonofe suave de carne, batatinha corada.

Saladas: Alface e tomate.

Arroz, feijão, espetinho de frango com farofa, polenta cremosa

Saladas: Cenoura cozida e chuchu.

Arroz, feijão, almôndegas de carne com aveia, aipim refogado na manteiga.

Saladas: Brócolis e beterraba.

LANCHE



JANTAR



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