



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

02 de maio

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO



Arroz, feijão, frango empanado, polenta cremosa.

Saladas: Tomate 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

05 a 09 de maio

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, iscas de frango, massa caseira ao molho de sugo (*molho separado*).

Saladas: Cenoura e brócolis.

Arroz, feijão, lombo suíno assado com farofa, purê de batata.

Saladas: Couve-flor e tomate.

Arroz, lentilha, iscas de carne com molho escuro, batata doce.

Saladas: Beterraba e alface crespa.

Arroz, feijão, panqueca de carne com massa de espinafre.

Saladas: Chuchu e brócolis.

Arroz, feijão, fricassê, massa parafuso.

Saladas: Repolho 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

12 a 16 de maio

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, espaguete bolonhesa.

Saladas: Chuchu e tomate.

Arroz, feijão, carne assada com farofa nutritiva, couve refogada.

Saladas: Cenoura e brócolis.

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

Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, bifinho grelhado, tortinha de legumes.

Saladas: Cenoura cozida e repolho.

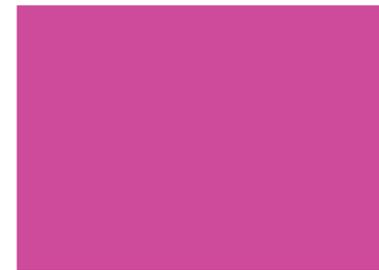
Arroz, feijão, coraçãozinho e frango grelhados, massa caseira ao sugo (*molho separado*).

Saladas: Beterraba cozida 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

19 a 23 de maio

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, frango xadrez (com brócolis, couve-flor e cenoura separado), massa espaguete.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, iscas de carne com molho branco suave, repolho colorido.
Saladas: Beterraba e chuchu

Arroz, feijão, tiras de frango empanadas e assadas, purê de moranga.
Saladas: Alface e cenoura

MINUTINHA SAUDÁVEL
Arroz e feijão, ovo na chapa, batata palito assada, bife grelhado.
Saladas: Brócolis e beterraba ralada

Arroz, lentilha, espetinho de frango, farofa, tortinha de legumes.
Saladas: Repolho 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 e 30 de maio

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão
iscas de frango ao
molho de queijo suave,
batata sauté.

Saladas: Alface e
tomate.

Arroz, feijão,
carne assada, aipim e
farofa.

Saladas: Beterraba e
repolho.

Arroz, feijão, iscas de
carne com molho sugo,
massa penne.

Saladas: Brócolis e
cenoura.

Arroz, feijão, frango
grelhado, pastel
pizzaiolo.

Saladas: Chuchu e
tomate.

Arroz, feijão,
almondegas, massa
caseira.

Saladas: Beterraba e
alface.

LANCHE



JANTAR



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