



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 a 05 de setembro



Multi



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, frango empanado assado, tortinha de legumes.

Saladas: Tomate e alface crespa

Arroz, feijão, strogonoff de carne com molho branco suave, batata baby assada.

Saladas: Cenoura e chuchu

Arroz, feijão, moída, massa penne com molho sugo separado.

Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, lentilha, carne assada, couve refogada, farofa.

Saladas: Tomate e repolho

Arroz, feijão, panqueca da INDEPENDÊNCIA, recheada com carne moída e milho, com massa de espinafre.

Saladas: Brócolis e cenoura

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

08 a 12 de setembro

Multi-idade



2ª FEIRA

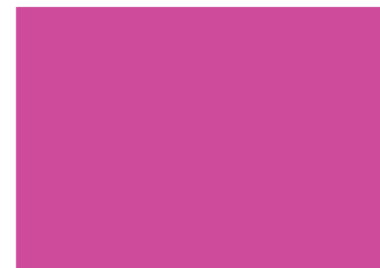
3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, frango grelhados, farofa, massa colorida.

Saladas: Alface e tomate

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

Saladas: Beterraba e chuchu

Arroz, feijão, frango com creme de milho, pastel assado napolitano.

Saladas: Cenoura cozida e tomate.

Arroz, feijão, hambúrguer caseiro, purê de batata.

Saladas: Beterraba cozida e cenoura

Arroz, feijão, bife grelhado com molho escuro, aipim com salsinha.

Saladas: Chuchu 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

15 a 19 de setembro



Multi



2ª FEIRA

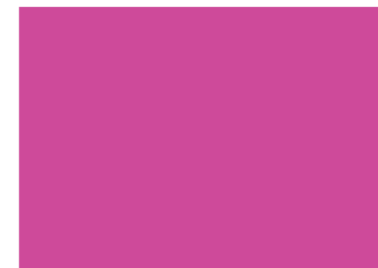
3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, bife
BOM BARBARIDADE,
massa caseira (*molho
separado*).

Saladas: Alface cresa e
tomate.

Arroz, feijão, frango e
coraçãozinho grelhados,
polentinha na chapa
da **CAMPANHA**.

Saladas: Brócolis e
cenoura.

Arroz, feijão, carne
assada dos **PAMPAS**,
batata doce corada.

Saladas: Couve-flor e
tomate.

Arroz, feijão espetinho de
carne e frango, farofa
CAMPEIRA, couve
refogada.

Saladas: Chuchu e
beterraba cozida.

Arroz, feijão, carreteiro
BAGUAL com ovos
picadinhos.

Saladas: Repolho
colorido 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

22 a 26 de setembro Multi-idade



2ª FEIRA

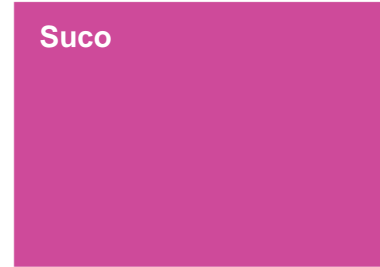
3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



Suco

ALMOÇO

Arroz, feijão, bife grelhado ao molho escuro, ovo na chapa, farofinha.
Saladas: Alface crespa e tomate

Arroz, feijão, frango grelhado, caçarola de legumes com ricota.
Saladas: Pepino e beterraba

Arroz, lentilha, almôndegas (molho de tomate separado), massa parafuso.
Saladas: Couve-flor e repolho roxo

Arroz, feijão, frango empanado, purê de moranga.
Saladas: Cenoura ralada e brócolis

Arroz, feijão, frango xadrez (com brócolis, couve-flor e cenoura separados), espaguete.
Saladas: Chuchu e beterraba

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

29 e 30 de setembro Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR



Arroz, feijão, bife
acebolado (separado),
omelete marguerita
(tomate e manjericão).

Saladas: Alface e
tomate

Arroz, feijão, frango
assado, farofa e polenta
cremosa.

Saladas: Repolho e
beterraba



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