



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 a 03 de outubro Multi-idade



2ª FEIRA

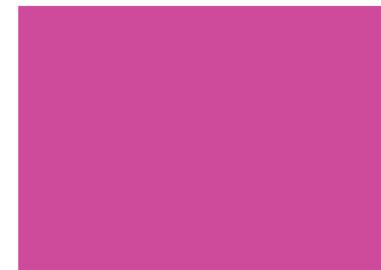
3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO



Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo com aveia, massa espaguete.

Saladas: Chuchu e tomate

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, purê de batata.

Saladas: Couve-flor e cenoura

Arroz, *lentilha*, carne assada, farofa colorida, batata doce corada.

Saladas: Beterraba e pepino

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

06 a 10 de outubro Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, frango grelhado, massa penne com molho branco ou **sugo**. (molhos separados).
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, lasanha de carne, brócolis no vapor.
Saladas: Couve-flor e cenoura

Arroz, feijão, frango grelhado, pastelzinho napolitano assado.
Saladas: Beterraba cozida e repolho

Arroz, feijão, panqueca de carne (massa com espinafre).
Saladas: Tomate e chuchu

Arroz, feijão, bife grelhado com molho escuro, ovo na chapa e batata corada.
Saladas: Brócolis e cenoura

LANCHE



JANTAR



Corada.

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 17 de outubro

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

JANTAR LANCHE ALMOÇO LANCHE



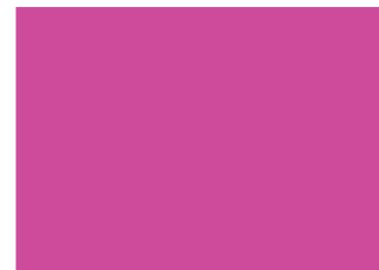
Arroz, feijão, iscas de carne ao molho escuro, tortilha de batata.
Saladas: Alface e tomate



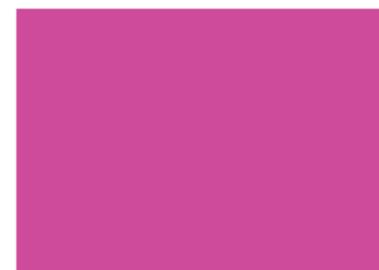
Arroz, feijão, iscas de frango com molho branco, brócolis no vapor.
Saladas: Cenoura cozida e brócolis



Arroz, feijão, almôndegas, massa penne (molho sugo separado).
Saladas: Chuchu e tomate



Arroz, feijão, sobrecoxa assada, farofa colorida, polenta cremosa.
Saladas: Beterraba e pepino



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

20 a 24 de outubro

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, moída refogada, espaguete.

Saladas: Beterraba ralada e chuchu

Arroz, feijão, bife grelhado, purê de batata.

Saladas: Cenoura ralada e brócolis

Arroz, feijão, espetinho de frango, tortinha de legumes, farofa.

Saladas: Tomate e alface crespa

Arroz, feijão, estrogonofe de carne, batata sauté.

Saladas: Couve-flor e tomate

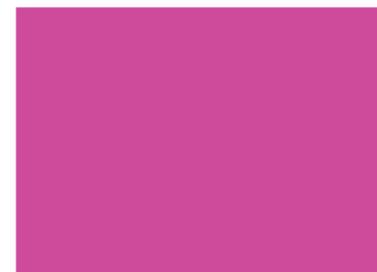
Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, polenta na chapa.

Saladas: Pepino 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

27 a 31 de outubro

Multi-idade



2ª FEIRA

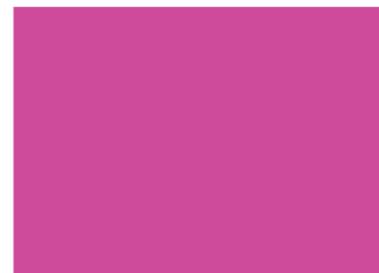
3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, frango com
creme de milho
(separado), seleta de
legumes.

Saladas: Tomate e
alface

Arroz, feijão, bife
acebolado (cebolas
separadas), aipim com
farofa.

Saladas: Cenoura e
brócolis

Arroz, feijão, frango
grelhado, batatinha
rustica.

Saladas: Tomate e
repolho

Arroz, feijão, lasanha
de carne, cenoura
palito.

Saladas: Couve-flor e
beterraba

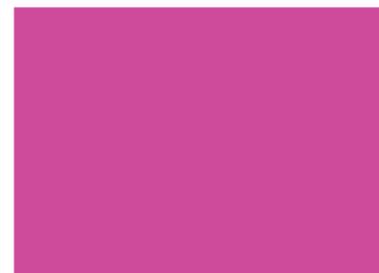
Arroz, feijão, iscas de
frango ao sugo,
massinha parafuso.

Saladas: Pepino e
brócolis

LANCHE



JANTAR



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