



LoRD Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

03 a 07 de novembro

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, frango grelhado, polenta cremosa.

Saladas: Tomate e alface crespa

Arroz, feijão, carreteiro com ovo na chapa, farofa.

Saladas: Cenoura ralada e brócolis

Arroz, lentilha, frango grelhado, pastel napolitano.

Saladas: Beterraba ralada e chuchu

Arroz, feijão, iscas de carne com molho branco, massa penne (*molho separado*).

Saladas: Couve-flor e tomate

Arroz, feijão, frango empanado, purê de moranga.

Saladas: Brócolis 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

10 a 14 de novembro Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, frango grelhado, purê de batata cremoso.

Saladas: Tomate e pepino

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

Saladas: Beterraba cozida e chuchu

Arroz, feijão, carne assada, batata doce, farofa.

Saladas: Couve-flor e cenoura

Arroz, feijão, almondegas ao sugo, massa caseira.

Saladas: Alface crespa e tomate

Arroz, lentilha, panqueca nutritiva de carne, seleta de legumes.

Saladas: Brócolis 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 novembro Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, frango grelhado, farofa, panelinha com omelete de legumes.

Saladas: Alface e tomate

Arroz, lentilha, iscas de carne aceboladas (*cebolas separadas*), massa parafuso (*molho separado*).

Saladas: Cenoura e abobrinha italiana ralada

Arroz, feijão, iscas de frango ao sugo, tortilha de batata.

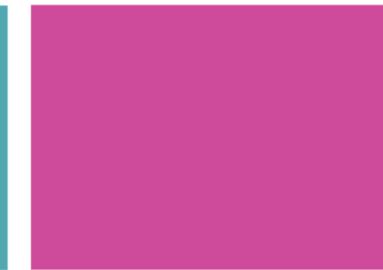
Saladas: Brócolis e tomate



Arroz, feijão, bife grelhado, massa caseira (molho separado).

Saladas: Beterraba cozida e cenoura ralada

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

24 a 28 de novembro

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, frango empanado, aipim refogado.

Saladas: Tomate e alface

Arroz, feijão, hamburguinho com aveia, massa colorida, molho sugo (separado).

Saladas: Beterraba e pepino

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

Saladas: Cenoura e brócolis

Arroz, feijão, sobrecoxa desossada, polenta cremosa.

Saladas: Chuchu e repolho colorido

Arroz, feijão, carne assada, batata corada, farofa.

Saladas: Tomate e couve-flor

LANCHE



JANTAR



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