



# LoRD

# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

04 a 08 de maio

Multi-idade



## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

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

Saladas: Cenoura e brócolis.

Arroz, feijão, bife grelhado, pastel assado pizzaiolo.

Saladas: Couve-flor e tomate.

Arroz, feijão, lombo suíno empanado e assado, farofa, batata doce.

Saladas: Beterraba e alface crespa.

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

Saladas: Chuchu e brócolis.

Arroz, feijão, frango assado, polenta cremosa.

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

11 a 15 de maio

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, espaguete colorida à bolonhesa.  
  
Saladas: Chuchu e tomate.

Arroz, lentilha, carne assada com farofa, couve refogada.  
  
Saladas: Cenoura e brócolis.

Arroz, feijão, lasanha de carne e brócolis no vapor.  
  
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, bife 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

18 a 22 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, bife grelhado, molho branco suave, aipim refogado.  
Saladas: Beterraba e chuchu

Arroz, feijão, frango grelhado, purê de batata.  
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

25 e 29 de maio

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, frango grelhado, creme de milho separado, batatinha sauté.  
Saladas: Alface e tomate.

Arroz, feijão, hambúrguer caseiro, massa penne, molho sugo (separado).  
Saladas: Beterraba e repolho.

Arroz, feijão, carne assada, aipim e farofinha.  
Saladas: Brócolis e cenoura.

Arroz, feijão, frango empanado, polenta cremosa.  
Saladas: Chuchu e tomate.

Arroz, feijão, almondegas, nhoque, molho sugo (separado).  
Saladas: Beterraba e alface.

LANCHE



JANTAR



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