



# LoRd

# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 a 03 de junho

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, massa caseira com molho bolonhesa, brócolis no vapor.

Saladas: Alface e tomate

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

Saladas: Couve-flor e cenoura

Arroz, feijão, frango grelhado, purê de moranga.

Saladas: Beterraba ralada e chuchu



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 junho

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

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

Saladas: Tomate e cenoura

Arroz, feijão, hambúrguer caseiro, purê de batata e cenoura cremoso.

Saladas: Alface crespa e couve-flor

Arroz, feijão, lasanha de frango, seleta de legumes.

Saladas: Chuchu e tomate

Arroz, lentilha, bife grelhado, massa linguine.

Saladas: Brócolis e repolho roxo

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

Saladas: Couve-flor 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

## 15 a 19 de junho

## Multi-idade



### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, moída, massa caseira.

Arroz, lentilha, espetinho de frango, farofa, batata doce.

Arroz, feijão, entreveiro (carne, frango e coração), polenta cremosa.

Arroz, feijão, frango caipira grelhado, creme de milho, massa penne.

Arroz, feijão, Carreteiro Junino com ovos picados.

Saladas: Tomate e alface

Saladas: Cenoura e couve-flor

Saladas: Beterraba cozida e pepino

Saladas: Alface e tomate

Saladas: Cenoura cozida 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

22 a 26 de junho

Multi-idade



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, frango  
acebolado (cebolas  
separadas), batata  
rústica corada.  
  
Saladas: Alface e  
tomate

Arroz, feijão,  
almôndegas, massa  
caseira (*molho separado*).  
  
Saladas: Cenoura e  
brócolis

Arroz, feijão,  
bife grelhado,  
pastelzinho napolitano.  
  
Saladas: Couve-flor e  
tomate

Arroz, lentilha,  
frango empanado  
assado, aipim cozido.  
  
Saladas: Cenoura e  
beterraba

Arroz, feijão,  
bife grelhado, tortilla de  
batata.  
  
Saladas: Alface 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

29 e 30 de junho

Multi-idade



2ª FEIRA

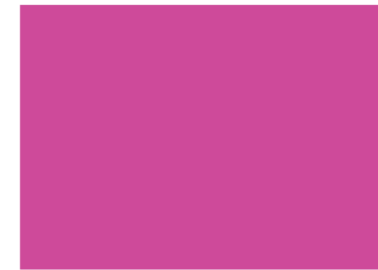
3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, frango grelhado, nhoque da sorte ao sugo (molho separado).  
Saladas: Alface e tomate

Arroz, lentilha, hamburguinho com aveia massa parafuso com molho sugo separado.  
Saladas: Cenoura e couve-flor



LANCHE



JANTAR



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