

LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 e 05 de abril

N2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: banana
Queijo quente
Preparado na hora

Suco
Fruta: laranja
Panqueca de aveia e banana

Suco
Fruta: melão
Mini pão de queijo

Suco
Fruta: maçã
Bolinho de cenoura

Suco
Fruta: maçã
Iogurte
Torradinhas

ALMOÇO

Arroz, feijão, estrogonofe de frango com molho branco suave, seleta de legumes.
Saladas: cenoura e chuchu

Arroz, feijão, bifinho de hambúrguer 100% carne bovina (*preparado aqui*), massa caseira.
Saladas: tomate e beterraba

Arroz, feijão, peixinho grelhado, batata gratinada.
Saladas: brócolis e pepino

Arroz, lentilha, iscas de carne grelhadas com molho escuro, tortinha de legumes e farofinha.
Saladas: couve-flor e cenoura ralada

Arroz, feijão, franguinho grelhado, polenta na chapa.
Saladas: tomate e alface

LANCHE

Suco
Fruta: banana
Bolo caseiro de cenoura

Suco
Fruta: laranja
Iogurte
Torradinhas

Suco
Fruta: melão
Panquecas americanas

Suco
Fruta: mamão
Sanduichinho com pão caseiro de beterraba

Suco
Fruta: maçã
Pãozinho de queijo

JANTAR

Arroz, feijão, carreteirinho com ovos picadinhos.
Saladas: cenoura cozida e chuchu

Arroz, feijão, franguinho assado, polentinha cremosa.
Saladas: tomate e beterraba

Arroz, feijão, cubinhos de carne grelhados, tortinha de legumes.
Saladas: brócolis e pepino

Arroz, lentilha, franguinho desfiado com batatinha e cenoura, farofinha.
Saladas: couve-flor e cenoura ralada

Arroz, feijão, almôndegas, massa gravatinha.
Saladas: tomate e alface

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 abril

N2

LANCHE

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco
Fruta: Banana
Torradinha de queijo

Suco
Fruta: Melão
Pastelzinho caseiro e assado de carne

Suco
Fruta: Maçã
Pizza de mussarela
100% produção do Lord

Suco
Fruta: Mamão
Bolinho de banana

Suco
Fruta: Manga
Iogurte
Pãozinho de queijo

Arroz, feijão, panquequinha com massa de espinafre recheada com carne.
Saladas: Tomate e brócolis.

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho na chapa, farofinha, couve refogada.
Saladas: Couve-flor e beterraba.

Arroz, feijão, iscas de carne aceboladas (cebola separada), massinha gravatinha.
Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Arroz, feijão, carne assada, farofinha dourada com açafrão, batatinha doce.
Saladas: Repolho roxo e tomate.

Arroz, feijão, almôndegas de carne, massinha parafuso.
Saladas: Chuchu e beterraba ralada.

Suco
Fruta: Banana
Pastelzinho caseiro e assado de carne

Suco
Fruta: Melão
Cookies caseiros com gotas de cacau

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho de banana

Suco
Fruta: Mamão
Biscoitinhos de polvilho
Ovinho de codorna e tomatinho cereja

Suco
Fruta: Manga
Pizza de mussarela
100% produção do Lord

Arroz, feijão, franguinho grelhado, massinha penne.
Saladas: Tomate e brócolis.

Arroz, feijão, cubinhos de carne grelhados, batatinha corada.
Saladas: Couve-flor e beterraba.

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho na chapa, suflê de brócolis.
Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Arroz, feijão, bifinho de carne, bolinho de aipim assado.
Saladas: Repolho roxo e tomate.

Arroz, feijão, iscas de frango empanadas e assadas, purê de moranga.
Saladas: Chuchu e beterraba ralada.

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 abril

N2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Mini esfirra de carne caseira

Suco
Fruta: Manga
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Maçã
Torradinha integral

Suco
Fruta: Laranja do céu
Biscoitinhos de massa artesanais

Suco
Fruta: Salada de frutas
Bolinho de laranja caseiro

ALMOÇO

Arroz, feijão, massa caseira com carinha moída ao molho sugo suave.
Saladas: Beterraba e chuchu.

Arroz, feijão, peixinho grelhado, purê de batata.
Saladas: Brócolis e tomate.

ALA MINUTA SAUDAVEL
Arroz, feijão, bifeinho grelhado, batatinha palito assada, ovinho na chapa.
Saladas: Cenoura cozida e repolho.

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

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

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Bolinho caseiro de laranja com gotas de cacau

Suco
Fruta: Manga
Hambúrguer (pão caseiro, 100% carne e queijo mussarela)

Suco
Fruta: Maçã
Brownie caseiro

Suco
Fruta: Laranja do céu
Torradinha integral

Suco
Fruta: Salada de frutas
Biscoitos caseiros de parmesão

JANTAR

Arroz, feijão, iscas de frango com molho suave, massinha integral.
Saladas: Beterraba e chuchu.

ALA MINUTA SAUDAVEL
Arroz, feijão, bifeinho grelhado, batatinha palito assada, ovinho cozido.
Saladas: Brócolis e tomate.

Arroz, feijão, franguinho grelhado, panqueca de abobrinha.
Saladas: Cenoura cozida e repolho.

Arroz, feijão, lombinho assado com farofa, couve refogada.
Saladas: Chuchu e tomate.

Arroz, feijão, moída jardineira (batata, cenoura e milho), tortinha de espinafre.
Saladas: Couve-flor e beterraba.

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 abril

N2

LANCHE

2ª FEIRA

Suco
Fruta: Banana
Enroladinho de queijo coalho

3ª FEIRA

Suco
Fruta: Melão
Sanduiche integral

4ª FEIRA

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho de cacau

5ª FEIRA

Suco
Fruta: Laranja
Iogurte
Torrinhas integrais

6ª FEIRA

Suco
Fruta: Banana
Pastelzinho assado
brócolis e ricota

ALMOÇO

Arroz, feijão, estrogonofe suave de carne, batatinha corada.
Saladas: Tomate e brócolis.

Arroz, feijão, peito de frango grelhado, massinha caseira com molho sugo separado.
Saladas: Couve-flor e beterraba.

Arroz, lentilha, panqueca de carne (massa com beterraba).
Saladas: Alface e tomate.

Arroz, feijão, bifinho grelhado, massa parafuso, molho bechamel (separado).
Saladas: Cenoura cozida e chuchu.

Arroz, feijão, espetinho de frango com farofinha, purê de batata.
Saladas: Brócolis e beterraba.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Biscoitos caseiros de cacau

Suco
Fruta: Melão
Pastelzinho assado brócolis e ricota

Suco
Fruta: Maçã
Iogurte
Torrinhas

Suco
Fruta: Laranja
Bolo caseiro de cenoura

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

JANTAR

Arroz, feijão, franguinho grelhado, massinha penne.
Saladas: Tomate e brócolis.

Arroz, feijão, almôndegas de carne com aveia, tortilla de batata.
Saladas: Couve-flor e beterraba.

Arroz, lentilha, iscas de frango, purê de moranga.
Saladas: Alface e tomate.

Arroz, feijão, carreteirinho com ovos.
Saladas: Cenoura cozida e chuchu.

Arroz, feijão, franguinho assado, polentinha cremosa.
Saladas: Brócolis e beterraba.

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 a 30 abril

Nível 2



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

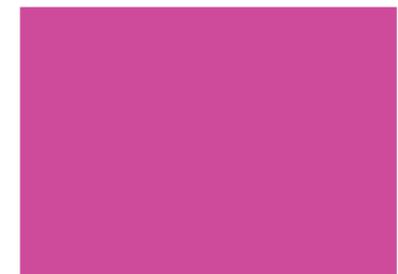
Suco
Fruta: Maçã
Torradinha de queijo quente



ALMOÇO

Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo (carne e aveia), espaguete ao molho sugo (molho separado).
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, frango grelhado com creme de milho (separado), batatinha sauté.
Saladas: Brócolis e beterraba.



LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Esfirrinha de frango

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho caseiro de cacau



JANTAR

Arroz, feijão, franguinho grelhado, purê de batata.
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, picadinho de carne, panquequinha de espinafre.
Saladas: Brócolis e beterraba.



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