



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

02 a 03 de maio

CBB e N1



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



Suco
Fruta: Caqui chocolate
Pãozinho caseiro de batata com requeijão

Suco
Fruta: Banana
Mini esfirra de frango Feito por nós

ALMOÇO



Arroz, feijão, iscas de frango aceboladas (cebolas separadas), aipim.
Saladas: Couve-flor e cenoura.

Arroz, feijão, frango assado, polenta cremosa.
Saladas: Tomate e brócolis.

LANCHE



Suco
Fruta: Caqui chocolate
Pão florzinha

Suco
Fruta: Banana
Torrada de queijo integral

JANTAR



Arroz, feijão, franguinho grelhado com açafrão, purê de moranga.
Saladas: Couve-flor e cenoura.

Arroz, feijão, bifinho grelhado, tortinha de legumes.
Saladas: Tomate e brócolis.

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 maio

CBB e N1

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Sanduichinho de pão
caseiro

Suco
Fruta: Caqui chocolate
Pão de queijo

Suco
Fruta: Maçã
Bolo de banana sem
açúcar

Suco
Fruta: Bergamota
Torrada de queijo

Suco
Fruta: Manga
Pãozinho meia lua

ALMOÇO

Arroz, feijão,
iscas de frango
grelhadas, massinha
caseira ao molho de
sugo (*molho separado*).
Saladas: Pepino e
brócolis.

Arroz, feijão,
peixinho grelhado, purê
de batata.
Saladas: Couve-flor e
tomate.

Arroz, lentilha, iscas
de carne com molho
escuro, batata doce.
Saladas: Beterraba e
alface crespa.

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

Arroz, feijão,
fricassê, massa
parafuso.
Saladas: Repolho e
tomate.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Bolo de maçã, canela e
passas
sem adição de açúcar

Suco
Fruta: Caqui chocolate
Ovo cozido
Biscoitinhos caseiros de
parmesão

Suco
Fruta: Maçã
Sanduiche com
pãozinho meia lua

Suco
Fruta: Bergamota
Pastel assado de carne

Suco
Fruta: Manga
Panquequinha banana e
aveia

JANTAR

Arroz, feijão,
carreiteiro de carne
com ovos picadinhos.

Arroz, feijão, franguinho
grelhado, omelete de
espinafre.

Arroz, feijão,
bifinho na chapa,
massinha penne.

Arroz, feijão,
refogadinho de frango
com batata e milho.

Arroz, feijão,
peixinho grelhado, purê
de batata.

Saladas: Pepino e
brócolis.

Saladas: Couve-flor e
tomate.

Saladas: Beterraba e
alface crespa.

Saladas: Cenoura e
brócolis.

Saladas: Repolho e
tomate.

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

13 a 17 de maio

CBB e N1

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho caseiro com manteiga

Suco
Fruta: Bergamota
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Mamão
Sanduiche com pão caseiro de beterraba

Suco
Fruta: Maçã
Pastelzinho assado de queijo
Feito no Lord

Suco
Fruta: Banana
Mini Hambúrguer
*100% artesanal
Feito no Lord*

ALMOÇO

Arroz, feijão, espaguete bolonhesa.
Saladas: Pepino e tomate.

Arroz, feijão, carne assada com farofinha nutritiva, couve refogada.
Saladas: Cenoura e brócolis.

Arroz, feijão, lasanha de carne e mix de legumes.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, bifinho grelhado, purezinho de batata cremoso.
Saladas: Cenoura cozida e repolho.

Arroz, feijão, coraçãozinho e frango grelhados, massinha caseira ao sugo (*molho separado*).
Saladas: Beterraba cozida e tomate.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Bolo banana e passas
Sem adição de açúcar

Suco
Fruta: Bergamota
Pastelzinho assado de brócolis e ricota
Feito no Lord

Suco
Fruta: Mamão
Sanduiche com pão caseiro de cenoura

Suco
Fruta: Maçã
Pizza de queijo
Feito no Lord

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

JANTAR

Arroz, feijão, carne assada, farofinha nutritiva e batata doce
Saladas: Pepino e tomate.

Arroz, feijão, franguinho desfiado ao sugo, massinha caseira
Saladas: Cenoura e brócolis.

Arroz, feijão, bifinho grelhado, purê saudável de batata e cenoura.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, sobrecoxa assada, polentinha cremosa
Saladas: Cenoura cozida e repolho.

Arroz, feijão, almôndegas com molho sugo, batatinha corada.
Saladas: Beterraba cozida e tomate.

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 maio

CBB e N1

LANCHE

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco
 Fruta: Banana
 Bolinho de maçã, passas e canela
 Sem adição de açúcar

Suco
 Fruta: Bergamota
 Mini esfirra de frango
 Feito por nós

Suco
 Fruta: Caqui chocolate
 Panquequinha banana e aveia

Suco
 Fruta: Maçã
 Biscoitos de polvilho caseiros

Suco
 Fruta: Banana
 Sanduiche farroupilha no pãozinho integral
 (alface, tomate e queijo)

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho xadrez (com brócolis, couve-flor e cenoura separado), massinha espaguete.
 Saladas: Pepino e tomate

Arroz, feijão, iscas de carne com molho branco suave, repolho colorido.
 Saladas: Beterraba e chuchu

Arroz, feijão, tiras de frango empanadas e assadas, purê de moranga.
 Saladas: Alface e cenoura

MINUTINHA SAUDÁVEL
 Arroz e feijão, ovo na chapa, batatinha palito assada, bifeinho grelhado.
 Saladas: Brócolis e beterraba ralada

Arroz, lentilha, espetinho de frango, farofa, tortinha de legumes.
 Saladas: Repolho e tomate

LANCHE

Suco
 Fruta: Banana
 Enroladinho de queijo coalho

Suco
 Fruta: Bergamota
 Mini esfirra de carne

Suco
 Fruta: Caqui chocolate
 Muffim de brócolis

Suco
 Fruta: Maçã
 Hamburguinho caseiro

Suco
 Fruta: Banana
 Ovinho cozido
 Torradinhas

JANTAR

Arroz, feijão, guisadinho Maria Luísa (batata, milho e ervilha).
 Saladas: Pepino e tomate

Arroz, feijão, cubinhos de frango grelhadas, massinha integral ao sugo (molho separado)
 Saladas: Beterraba e chuchu

Arroz, feijão, franguinho desfiado, polentinha palito na chapa.
 Saladas: Alface e cenoura

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, purezinho de moranga.
 Saladas: Brócolis e beterraba ralada

MINUTINHA SAUDÁVEL
 Arroz, feijão, ovo cozido, batatinha palito assada, bifeinho grelhado.
 Saladas: Repolho e tomate

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 e 29 de maio

CBB e N1



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Maçã
Esfirrinha de carne

Suco
Fruta: Laranja
Sanduichinho integral

ALMOÇO

Arroz, feijão
iscas de frango ao
molho de queijo suave,
massinha parafuso.
Saladas: Couve-flor e
tomate.

Arroz, feijão,
carninha assada, aipim e
farofinha.
Saladas: Beterraba e
repolho.

Arroz, feijão, bifeinho
grelhado, omelete de
espinafre.
Saladas: Brócolis e
cenoura ralada.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Sanduichinho integral

Suco
Fruta: Maçã
Pastel pizzaiolo

Suco
Fruta: Laranja
Pãozinho de queijo

JANTAR

Arroz, feijão
picadinho de carne com
milho, massinha
integral.
Saladas: Couve-flor e
tomate.

Arroz, feijão, cubinhos
de frango grelhados
com açafrão, suflê de
brócolis.
Saladas: Beterraba e
repolho.

Arroz, feijão,
carreteirinho de carne
com ovos picadinhos.
Saladas: Brócolis e
cenoura ralada.

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