



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

02 a 03 de maio

N2



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 com doce de morango *caseiro* 

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

N2

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 cenoura

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 cenoura

Suco
Fruta: Caqui chocolate
Iogurte
Biscoitinhos caseiros de parmesão

Suco
Fruta: Maçã
Sanduiche com Pãozinho meia lua

Suco
Fruta: Bergamota
Pastel assado de carne

Suco
Fruta: Manga
Panqueca americana com mel 

JANTAR

Arroz, feijão, carreteiro 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.

LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

13 a 17 de maio

N2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA


5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho caseiro com manteiga

Suco
Fruta: Bergamota
Biscoitinho caseiro de milho

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 formigueiro caseiro

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
Biscoito caseiro de maizena

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

N2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Muffin de cacau

Suco

Fruta: Bergamota

Mini esfirra de frango

Feito por nós

Suco

Fruta: Caqui chocolate

Panquequinha americana

Suco

Fruta: Maçã

Biscoitos de polvilho caseiros

Suco

Fruta: Banana

Sanduche 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

Cookies caseiros

Suco

Fruta: Bergamota

Mini esfirra de carne

Suco

Fruta: Caqui chocolate

Bolinho caseiro mesclado

Suco

Fruta: Maçã

Hamburguinho caseiro

Suco

Fruta: Banana

logurte

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

N2



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho de cacau

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
Brownie caseiro

Suco
Fruta: Maçã
Pastel pizzaiolo

Suco
Fruta: Laranja
Pão 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.