



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

02 a 03 de maio

N3 e N4



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



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

N3 e N4



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

Cardápio sujeito a 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

N3 e N4

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

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

20 a 24 de maio

N3 e N4



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
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
Cookies caseiros

Suco
Fruta: Bergamota
Mini esfirra de carne

Suco
Fruta: Caqui chocolate
Bolinho caseiro mesclado

Suco
Fruta: Maçã
Hamburguinho caseiro

Suco
Fruta: Banana
Iogurte
Torradinhas

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

27 e 29 de maio

N3 e N4



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

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