

LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

03 a 07 de Junho

Nível 2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo
assado na hora

Suco
Fruta: Melão
Sanduiche Farroupilha

Suco
Fruta: Maçã
Pastelzinho caseiro de
carne

Suco
Fruta: Bergamota
Queijo quente

Suco
Fruta: Salada de frutas
Bolinho rústico de
banana

ALMOÇO

Arroz, feijão,
dadinhos de frango
grelhados com creme de
milho (*separado*),
batatinha em gomos
assada.
Saladas: Beterraba
ralada e chuchu

Arroz, feijão, carreteiro
com ovo na chapa.
Saladas: Couve-flor e
cenoura ralada

Arroz, feijão, massa
caseira com molho
bolonhesa, brócolis no
vapor.
Saladas: Tomate e
alface crespa

Arroz, feijão,
panquequinha nutritiva
de frango, seleta de
legumes
Saladas: Beterraba e
repolho

Arroz, feijão,
carne assada, farofa
colorida, batatinha
doce
Saladas: Cenoura e
brócolis

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo
Assado na hora

Suco
Fruta: Melão
Pastelzinho caseiro de
carne

Suco
Fruta: Maçã
Iogurte
Torrinhas de pão
caseiro

Suco
Fruta: Bergamota
Muffin caseiro
mármore
(*cacau e laranja*)

Suco
Fruta: Salada de frutas
Pizza caseira de queijo
(*molho 100% tomate,
mussarela*)

JANTAR

Arroz, feijão,
hamburguinho nutritivo
(*carne, cenoura e aveia*),
massinha caseira
Saladas: Beterraba
ralada e chuchu

Arroz, feijão,
franguinho grelhado com
açafraão, purezinho de
batata.
Saladas: Cenoura ralada
e brócolis

Arroz, feijão,
bifinho grelhado,
bolinho de brócolis.
Saladas: Tomate e
alface crespa

Arroz, feijão,
franguinho assado,
polentinha cremosa.
Saladas: Beterraba e
repolho

Arroz, feijão,
picadinho de carne
com milho, batatinhas
coradas.
Saladas: Cenoura 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

10 a 14 de junho

N2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Bolinho banana integral

Suco

Fruta: Laranja do céu

Pãozinho de queijo

Suco

Fruta: Maçã

Torrada de queijo quente

Suco

Fruta: Bergamota

Esfirra de frango caseira

Suco

Fruta: Mamão

Sandwichinho natural com requeijão caseiro

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho grelhado, purê de batata e cenoura cremoso.

Saladas: Tomate e cenoura

Arroz, feijão, hambúrguer caseiro, massa caseira ao sugo (molho separado).

Saladas: Alface crespa e couve-flor

Arroz, feijão, lasanha delícia de frango, brócolis no vapor.

Saladas: Beterraba cozida e cenoura

Arroz, feijão, lscas de carne com milho, bolinho assado de brócolis.

Saladas: Chuchu e tomate

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

Saladas: Couve-flor e beterraba

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Cookies de aveia caseiro

Suco

Fruta: Laranja do céu

Esfirra de frango caseira

Suco

Fruta: Maçã

Panqueca americana com mel

Suco

Fruta: Bergamota

Biscoitinhos caseiros de polvilho
Ovinho de codorna e tomate cereja

Suco

Fruta: Mamão

Brownie caseiro

JANTAR

Arroz, feijão, bifinho grelhado, tortilla de batata.

Saladas: Tomate e cenoura

Arroz, feijão, cubinhos de frango grelhados, polentinha cremosa.

Saladas: Alface crespa e couve-flor

Arroz, feijão, picadinho de carne na panela, massinha.

Saladas: Beterraba cozido e cenoura

Arroz, feijão, franguinho desfiado, batatinha sauté.

Saladas: Chuchu e tomate

Arroz, feijão, almondegas, brócolis no vapor.

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

17 a 21 de junho

N2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Torradinha de queijo

Suco
Fruta: Bergamota
Mini esfirra de frango
produção própria

Suco
Fruta: Maçã
Bolo caseiro de bergamota

Suco
Fruta: Manga
Mini pão de queijo

Suco
Fruta: Banana
Mini Hamburguer 
100% carne bovina, sem aditivos e conservantes

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho com milho verde, farofinha com ovos.
Saladas: Pepino e tomate

Arroz, feijão, iscas de carne aceboladas (*cebolas separadas*), massinha parafuso (*molho separado*)
Saladas: Cenoura e abobrinha italiana ralada

Arroz, feijão, frango assado com polentinha cremosa.
Saladas: Couve-flor e beterraba ralada

Arroz, feijão, bifinho grelhado, bolinho de aipim assado
Saladas: Alface e tomate

Arroz, lentilha, almôndegas, massinha caseira (*molho separado*)
Saladas: Beterraba cozida e cenoura ralada

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Bolo caseiro de bergamota

Suco
Fruta: Bergamota
Biscoitinhos caseiros de maizena

Suco
Fruta: Maçã
Mini Hamburguer
100% carne bovina, sem aditivos e conservantes

Suco
Fruta: Manga
Pastelzinho assado de brócolis e ricota

Suco
Fruta: Banana
Mini pão de queijo

JANTAR

Arroz, feijão, lasanha de carne (*com massa de panqueca*), brócolis no vapor.
Saladas: Pepino e tomate

Arroz, feijão, frango assado com polentinha cremosa.
Saladas: Cenoura e abobrinha italiana ralada

Arroz, feijão, bifinho grelhado, purê nutritivo misto (*batata e cenoura*).
Saladas: Couve-flor e beterraba ralada

Arroz, feijão, franguinho fantasia com milho e ervilha.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, lentilha, espaguete a bolonhesa (*carne moída e tomate suave*)
Saladas: Beterraba cozida e cenoura 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

24 a 28 de junho

N2

LANCHE

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco
 Fruta: Banana
 Torradinha de queijo

Suco
 Fruta: Laranja
 Muffins integrais com
 queijo e espinafre

Suco
 Fruta: Maçã
 Iogurte
 Biscoitinhos caseiros de
 polvilho

Suco
 Fruta: Bergamota
 Empanada assada de
 ricota temperadinha

Suco
 Fruta: Melão
 Panquequinha
 americana com mel

Arroz, feijão,
 espetinho de frango,
 farofa com pinhão,
 batata doce.
 Saladas: Tomate e

MINUTINHA SAUDÁVEL
 Arroz, feijão, bifeinho
 grelhado,
 ovo na chapa,
 batatinha palito assada.
 Saladas: Cenoura e brócolis

Arroz, feijão,
 iscas de frango
 aceboladas (cebola separada),
 suflê de brócolis.
 Saladas: Beterraba e
 pepino

Arroz, feijão,
 peixinho grelhado, purê
 de batata.
 (molho separado)
 Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão,
 iscas de frango
 empanadas ao forno,
 massinha parafuso.
 Saladas: Cenoura e
 brócolis

VIVA SÃO JOÃO!!!
 Suco
 Fruta: Banana
 Dadinho de tapioca
 Muffin de milho

Suco
 Fruta: Laranja
 Iogurte
 Torradinhas integrais

Suco
 Fruta: Maçã
 Cookies de aveia
 caseiros

Suco
 Fruta: Bergamota
 Pãozinho de cenoura
 com queijo, alface e
 tomate

Suco
 Frutas: Melão
 Pizza caseira marguerita
 (molho 100% tomate,
 mussarela e manjericão)

Arroz, feijão,
 peixinho grelhado, purê
 de batata.
 Saladas: Tomate e
 couve-flor

Arroz, feijão, bifeinho
 grelhado, tortinha de
 legumes, farofinha.
 Saladas: Brócolis e
 cenoura

Arroz, feijão,
 carne de panela com
 batatinha e cenoura.
 Saladas: Beterraba e
 pepino

Arroz, feijão,
 caçarola de frango com
 molho e aipim cozido.
 Saladas: Alface e
 tomate

Arroz, feijão,
 carreteiro de frango,
 ovinho cozido.
 Saladas: Cenoura
 cozida e brócolis

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