

# 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

Sanduíchinho 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