



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

03 a 07 de Junho

N3 e 4



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
Torradinhas 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

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



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
 Sanduichinho 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

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

N3 e 4



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

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

N3 e 4



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

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

ALMOÇO

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),
sufê 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

LANCHE

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)

JANTAR

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