



# 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  
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



# LoRD

# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

## 10 a 14 de junho

## N3 e 4



### 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

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, bifeinho 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.