

LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

02 a 06 de setembro

CBB e N1

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Sanduichinho com pão caseiro

Suco
Fruta: Maçã
Torradinhas

Suco
Fruta: Melão
Bolo de banana e aveia sem açúcar

Suco
Fruta: Manga
Esfirra de carne

Suco
Fruta: Laranja e kiwi
Pizza caseira de queijo

ALMOÇO

Arroz, feijão, strogonoff de carne com molho branco suave, batata baby assada.
Saladas: Beterraba cozida e brócolis

Arroz, feijão, franguinho empanado assado, tortinha de legumes.
Saladas: Tomate e alface crespa

Arroz, feijão, moída com milho, massa caseira com molho sugo separado.
Saladas: Couve-flor e cenoura

Arroz, lentilha, carne assada, couve refogada, farofa.
Saladas: Tomate e brócolis

Arroz, feijão, sobrecoxa assada, polentinha cremosa.
Saladas: Beterraba e repolho

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Mini pão de queijo

Suco
Fruta: Maçã
Bolo de banana e aveia sem açúcar

Suco
Fruta: Melão
Dadinhos de tapioca

Suco
Fruta: Manga
Muffim de legumes e aveia

Suco
Fruta: Laranja e kiwi
Sanduichinho com pão de espinafre e queijo

JANTAR

Arroz, feijão, franguinho desfiado com milho, tortinha de legumes.
Saladas: Beterraba cozida e brócolis

Arroz, feijão, picadinho de carne, massinha caseira.
Saladas: Tomate e alface crespa

Arroz, feijão, sobrecoxa assada, polentinha cremosa.
Saladas: Couve-flor e cenoura.

Arroz, lentilha, bifinho grelhado picadinho, batatinha corada.
Saladas: Tomate e brócolis

Arroz, feijão, picadinho de frango, massinha parafuso.
Saladas: Beterraba e repolho

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

09 a 13 de setembro

CBB e N1

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Mini esfirra de carne caseira

Suco
Fruta: Manga
Panquequinha aveia e banana

Suco
Fruta: Maçã
Torradinha integral com queijo

Suco
Fruta: Laranja
Hamburguinho caseiro

Suco
Fruta: Melão
Biscoitinhos de polvilho

ALMOÇO

Arroz, feijão, frango grelhados, farofa, batatinha doce.
Saladas: Beterraba e chuchu.

Arroz, feijão, espaguete com carminha moída ao molho sugo (separado).
Saladas: Alface e tomate.

Arroz, feijão, galinha escabelada, brócolis no vapor.
Saladas: Cenoura cozida e tomate.

Arroz, feijão, peixinho grelhado, purê de batata.
Saladas: Beterraba cozida e cenoura

Arroz, feijão, bife grelhado com molho escuro, aipim palito assado.
Saladas: Chuchu e tomate.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Panquequinha aveia e banana

Suco
Fruta: Manga
Hamburguinho (pão caseiro, 100% carne e queijo mussarela)

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho de maçã e passassem açúcar

Suco
Fruta: Laranja
Torrinhas na manteiga
Ovo cozido

Suco
Fruta: Melão
Pãozinho caseiro de cenoura com queijo

JANTAR

Arroz, feijão, iscas de frango com molho suave, massinha.
Saladas: Beterraba e chuchu.

Arroz, feijão, bifinho grelhado, batatinha doce.
Saladas: Alface e tomate.

Arroz, feijão, peixinho grelhado, panqueca de abobrinha.
Saladas: Cenoura cozida e tomate.

Arroz, feijão, cubinhos de frango com molho, polentinha cremosa.
Saladas: Alface crespa e tomate

Arroz, feijão, lombinho assado com farofa, couve refogada.
Saladas: Chuchu e tomate.

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

16 a 20 de setembro

CBB e N 1

LANCHE

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

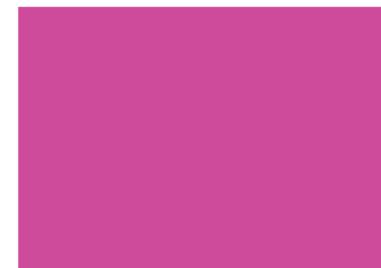
6ª FEIRA

Suco
 Fruta: Banana
 Pãozinho de queijo assadinho na hora

Suco
 Fruta: Maçã
 Pastelzinho de forno de frango

Suco
 Fruta: Melão
 Mini pizza de queijo

Suco
 Fruta: Salada de frutas
 Torradinha integral



Arroz, feijão, bifinho grelhado, massa caseira ao molho branco (molho separado).
 Saladas: Alface cresa e tomate.

Arroz, feijão, franguinho e coraçãozinho grelhados, polentinha na chapa.
 Saladas: Brócolis e tomate.

Arroz, feijão, panquequinha recheada com carne, seleta de legumes.
 Saladas: Couve-flor e tomate.

Arroz, feijão espetinho de carne e frango com farofinha campeira.
 Saladas: Cenoura ralada e beterraba cozida.



Suco
 Fruta: Banana
 Ovinho cozido
 Biscoitinho de polvilho

Suco
 Fruta: Maçã
 Pizza caseira de queijo

Suco
 Fruta: Melão
 Tomatinho cereja
 Dadinho de tapioca

Suco
 Fruta: Salada de frutas
 Pãozinho de queijo assadinho na hora

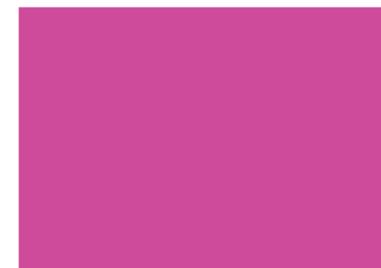


Arroz, feijão, franguinho colorido com batata e cenoura, polentinha cremosa.
 Saladas: Alface cresa e tomate.

Arroz, feijão, carreteiro gaúcho, farofa campeira e ovos picadinhos.
 Saladas: Brócolis e tomate.

Arroz, feijão, massinha espaguete à bolonhesa.
 Saladas: Couve-flor e tomate.

Arroz, feijão, cubinhos de frango grelhados, tortinha de espinafre.
 Saladas: Cenoura ralada e beterraba cozida.





LoRD Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

23 a 27 de setembro

CBB e N 1



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho caseiro com queijo

Suco
Fruta: Laranja em gomos
Bolo de maçã e passas sem açúcar

Suco
Fruta: Maçã
Panquequinha de banana e aveia

Suco
Fruta: Manga
Pizza caseira de queijo

Suco
Fruta: Salada de frutas
Sanduiche com pão caseiro de beterraba

ALMOÇO

Arroz, feijão, bife grelhado ao molho escuro, tortinha de brócolis.
Saladas: Couve flor e repolho roxo

Arroz, feijão, franguinho grelhado, pastel assado pizzaiolo.
Saladas: Pepino e tomate.

Arroz, lentilha, almôndegas (molho de tomate separado), massa caseira.
Saladas: Alface crespa e tomate

Arroz, feijão, peixe grelhado, purê de batata.
Saladas: Cenoura ralada e beterraba cozida.

Arroz, feijão, franguinho xadrez (com brócolis, couve-flor e cenoura separados), massinha espaguete.
Saladas: Pepino e tomate

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Bolo de maçã e passas sem açúcar

Suco
Fruta: Laranja em gomos
Sanduiche com pão caseiro de beterraba

Suco
Fruta: Maçã
Ovinho
Biscoitinhos de polvilho

Suco
Fruta: Manga
Esfirra de carne

Suco
Fruta: Salada de frutas
Biscoitinhos caseiros de maisena e queijo

JANTAR

Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo (carne e aveia, s/ aditivos), espaguete.
Saladas: Couve-flor e repolho roxo.

Arroz, feijão, cubinhos de frango grelhados, purê de batata.
Saladas: Pepino e tomate

Arroz, lentilha, picadinho de panela, tortinha de legumes.
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, frango desfiadinho com milho, massinha penne.
Saladas: Cenoura ralada e beterraba cozida.

Arroz, feijão, guisadinho, seleta de legumes.
Saladas: Pepino e tomate

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

30 de setembro

CBB e N1



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

ALMOÇO

Arroz, feijão,
strogonoff de carne,
batatinha sauté.
Saladas: Alface e
tomate

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Panquequinha Banana
e aveia

JANTAR

Arroz, feijão,
franguinho desfiado,
polentinha cremosa.
Saladas: Alface e
tomate

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