

LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

02 a 06 de setembro

N 1 e 2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Sanduichinho com pão caseiro

Suco

Fruta: Maçã

Torradinhas
logurte

Suco

Fruta: Melão

Bolinho caseiro de
laranja *artesanal* com
redução de 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

Brownie de cacau

Suco

Fruta: Melão

Dadinhos de tapioca

Suco

Fruta: Manga

Bolinho caseiro laranja

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, bifeinho
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

N2

LANCHE

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco
Fruta: Banana
Mini esfirra de carne caseira

Suco
Fruta: Manga
Panquequinha americana com mel

Suco
Fruta: Maçã
Torradinha integral com queijo

Suco
Fruta: Laranja
Hamburguinho caseiro

Suco
Fruta: Melão
Biscoitinhos de maisena artesanais

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.

Suco
Fruta: Banana
Panquequinha americana com mel

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

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho de cacau e beterraba caseiro

Suco
Fruta: Laranja
Torradinhas na manteiga logurte

Suco
Fruta: Melão
Pãozinho caseiro de cenoura com queijo

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

N2

LANCHE

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

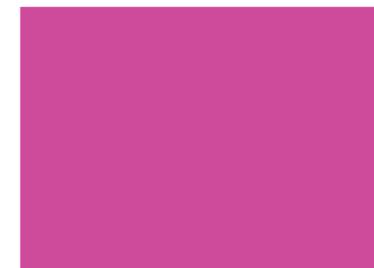
6ª FEIRA

Suco
Fruta: Banana
Torradinha de queijo

Suco
Fruta: Maçã
Pastelzinho de forno de frango

Suco
Fruta: Melão
Mini pizza de queijo

Suco
Fruta: Salada de frutas
Muffin de laranja



Arroz, feijão, bifinho grelhado, massa caseira ao molho branco (molho separado).
Saladas: Alface crespa 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
Cookies caseiros

Suco
Fruta: Maçã
Pizza caseira de queijo

Suco
Fruta: Melão
Muffin nutritivo de cenoura

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

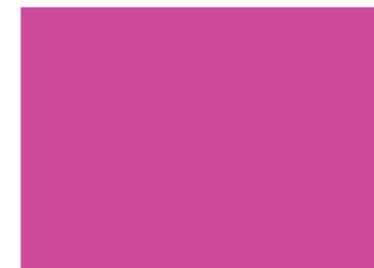


Arroz, feijão, franguinho colorido com batata e cenoura, polentinha cremosa.
Saladas: Alface crespa e tomate.

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

N2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
 Fruta: Banana
 Pãozinho caseiro com queijo

Suco
 Fruta: Laranja em gomos
 Cookies caseiros

Suco
 Fruta: Maçã
 Panquequinha de banana e aveia

Suco
 Fruta: Manga
 Pizza caseira de queijo

Suco
 Fruta: Salada de frutas
 Bolinho milho

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 mesclado

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

Suco
 Fruta: Maçã
 Iogurte
 Biscoitinhos de polvilho

Suco
 Fruta: Manga
 Esfirra de carne

Suco
 Fruta: Salada de frutas
 Biscoitinhos caseiros de maizena

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

N2



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Bolinho cenoura

ALMOÇO

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

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Panquequinha
americana

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.