



LoRD Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

02 a 06 de setembro

N 3 e 4



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Sanduichinho com pão caseiro

Suco
Fruta: Maçã
Torradinhas
Iogurte

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, stroganoff 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

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

N 3 e 4



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

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

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 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

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

16 a 20 de setembro

N3 e 4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

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



ALMOÇO

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.



LANCHE

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



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

23 a 27 de setembro

N 3 e 4

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

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

N 3 e 4



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

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