



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



Suco
 Fruta: Salada de frutas
 Bolinho rústico de banana e passas

ALMOÇO



Arroz, lentilha, panquequinha nutritiva de carne, brócolis no vapor,
 Saladas: Beterraba e chuchu

LANCHE



Suco
 Fruta: Salada de frutas
 Biscoitinhos de polvilho

JANTAR



Arroz, feijão, franguinho assado, polentinha cremosa.
 Saladas: Tomate e alface

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

04 a 08 de novembro

CBB e N1



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo
assado na hora

Suco
Fruta: Melão
Sanduichinho de pão
caseiro
Feito por nós

Suco
Fruta: Maçã
Ovinho cozido
Torradinhas


Suco
Fruta: Laranja
Bolinho caseiro de maçã
sem açúcar

Suco
Fruta: Uva sem sementes
Biscoitinhos caseiros de
polvilho


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,
farofinha com açafrão.
Saladas: Cenoura ralada
e brócolis

Arroz, lentilha,
frango grelhado, pastel
napolitano. 
Saladas: Tomate e
alface crespa

Arroz, feijão, iscas de
carne com molho branco,
massinha penne (*molho
separado*)
Saladas: Couve-flor e
tomate

Arroz, feijão, frango
assado, polentinha
cremosa.

Saladas: Brócolis e
Beterraba

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Sanduichinho com pão
de cenoura (*formato
coelhinho*)
produção própria

Suco
Fruta: Uva sem semente
Pastelzinho *caseiro*
Napolitano

Suco
Fruta: Maçã
Panquequinha de banana
e aveia

Suco
Fruta: Laranja
Hamburguinho caseiro


Suco
Fruta: Uva sem sementes
Bolinho caseiro de maçã
sem açúcar

JANTAR

Arroz, feijão,
hamburguinho nutritivo
(*carne, cenoura, abobrinha e
aveia*), tortinha de
legumes.
Saladas: Beterraba
ralada e chuchu

Arroz, feijão, cubinhos
de frango grelhados com
açafrão, purezinho de
batata.
Saladas: Cenoura ralada
e brócolis

Arroz, feijão, bifinho
grelhado, farofinha com
cenoura e ovinho
cozido.
Saladas: Tomate e
alface crespa

Arroz, feijão, risotinho
de frango com milho
na espiga. 
Saladas: Couve-flor e
tomate

Arroz, feijão,
massinha a bolonhesa
(*carne moída com molho
suave*).
Saladas: Brócolis e
Beterraba

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

11 a 14 de novembro

CBB e N1



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Panquequinha de banana e aveia

Suco
Fruta: Maçã
Ovinho cozido
Torradinhas

Suco
Fruta: Manga
Torrada de queijo quente

Suco
Fruta: Abacaxi
Pãozinho de queijo

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho grelhado, purê de batata cremoso.
Saladas: Tomate e brócolis

Arroz, feijão, lasanha delícia de carne, brócolis no vapor.
Saladas: Beterraba cozida e chuchu

Arroz, feijão, carne assada, batata doce.
Saladas: Couve-flor e cenoura

Arroz, feijão, almondegas ao sugo, massa caseira.
Saladas: Alface crespa e tomate

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Maçã
Mini Esfiha de carne
Produção própria

Suco
Fruta: Manga
Ovinho cozido
Torradinhas

Suco
Fruta: Abacaxi
Pãozinho croissant com queijo mussarela

JANTAR

Arroz, feijão, almondegas de carne, batatinha sauté.
Saladas: Tomate e cenoura

Arroz, feijão, picadinho de carne na panela e massinha penne.
Saladas: Beterraba cozida e cenoura ralada

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, aipim cozido.
Saladas: Couve-flor e cenoura

Arroz, feijão, cubinhos de frango grelhados, polentinha cremosa.
Saladas: Alface crespa 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

18 a 22 de novembro CBB e N1



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de batata

Suco
Fruta: Melão em gomos
Pãozinho de queijo



Suco
Fruta: Abacaxi
Pizza caseira

Suco
Fruta: Melancia
Mini calzone de frango

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho grelhado, farofinha com ovos, purê de moranga.
Saladas: Brócolis e tomate

Arroz, lentilha, iscas de carne aceboladas (*cebolas separadas*), massinha parafuso (*molho separado*).
Saladas: Cenoura e abobrinha italiana ralada



Arroz, feijão, cubinhos de frango com milho, bolinho de aipim.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, bife grelhado, massinha caseira (*molho separado*).
Saladas: Beterraba cozida e cenoura ralada

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Mini calzone de frango

Suco
Fruta: Melão em gomos
Bolinho de banana sem açúcar



Suco
Fruta: Abacaxi
Biscoitos caseiros de polvilho

Suco
Fruta: Melancia
Pizza caseira com queijo e orégano

JANTAR

Arroz, feijão, bifinho grelhado em cubinhos, batatinha corada.
Saladas: Brócolis e tomate

Arroz, lentilha, frango assado com polentinha cremosa.
Saladas: Cenoura e abobrinha italiana ralada



Arroz, feijão, frango em cubinhos com milho, purê de moranga.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, espaguete a bolonhesa (*carne moída e tomate suave*)
Saladas: Beterraba cozida e cenoura ralada

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

25 a 29 de novembro CBB e N1

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Pizza caseira

Suco

Fruta: Manga

Bolinho de cacau

Suco

Fruta: Maçã

Pãozinho de cenoura com pastinha de ricota

Suco

Fruta: Moranguinho

Torradinha de pão caseiro

Suco

Fruta: Salada de frutas

Enroladinho de queijo coalho

ALMOÇO

Arroz, feijão, stroganoff de carne, tortinha de brócolis.

Saladas: Tomate e couve-flor

Arroz, feijão, iscas empanadas de frango, massinha caseira.

Saladas: Beterraba e pepino

Arroz, feijão, bifinho grelhado, purê de batata.

Saladas: Cenoura e

Arroz, feijão, panqueca de carne, seleta de legumes.

Saladas: Chuchu e repolho colorido

Arroz, feijão, carniinha assada, nhoque da sorte, molho sugo separado.

Saladas: Alface e tomate

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Muffim de brócolis

Suco

Fruta: Manga

Pãozinho de queijo

Suco

Fruta: Maçã

Tomate cereja e ovinho de codorna
Torradinhas de pão caseiro

Suco

Fruta: Moranguinho

Enroladinho de queijo coalho

Suco

Fruta: Salada de frutas

Biscoitinhos caseiros de maisena e parmesão

JANTAR

Arroz, feijão, almôndegas com aveia, massinha parafuso.

Saladas: Tomate e couve-flor

Arroz, feijão, bifinho grelhado, ovo cozido, batatinha corada.

Saladas: Beterraba e pepino

Arroz, feijão, picadinho de panela, tortinha de legumes.

Saladas: Cenoura e brócolis

Arroz, feijão, caçarola de frango, aipim cozido e farofinha.

Saladas: Chuchu e repolho colorido

Arroz, feijão, moída, nhoque da sorte.

Saladas: Alface e tomate

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