



**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 cacau

**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

Nível 2

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

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 americana  
com gotas de cacau

Suco  
Fruta: Laranja  
Hamburguinho caseiro

Suco  
Fruta: Uva sem sementes  
Bolinho caseiro  
mesclado

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, bifeinho  
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



# LoRD

# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

## 11 a 14 de novembro

## Nível 2



### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

#### LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Panquequinha de banana e aveia

Suco  
Fruta: Maçã  
Bolinho caseiro de cacau

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  
Bolinho caseiro de cacau

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 cozido 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 NÍVEL 2



### 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 caseiro de cenoura



Suco  
Fruta: Abacaxi  
Iogurte  
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 **NÍVEL 2**

## 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

Cookies caseiros

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  
brócolis

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

Saladas: Chuchu e  
repolho colorido

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

Saladas: Alface e  
tomate

### LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Cookies caseiros

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 maizena

### 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.