



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 de novembro

N3 e N4



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



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

N3 e N4

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

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

11 a 14 de novembro

N3 e N4



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



LoRD Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

18 a 22 de novembro N3 e N4



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



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 N3 e N4



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, strogonoff 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

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