

LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

02 a 06 de dezembro

CBB e N1

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Melancia
Panquequinha de aveia e banana

Suco
Fruta: Maçã
Ovinho cozido
Torradinhas

Suco
Fruta: Manga
Sanduichinho integral

Suco
Fruta: Abacaxi
Pastelzinho de frango
Feito por nós 

ALMOÇO

Arroz, feijão, bifinho grelhado, massinha penne ao sugo (*molho separado*)
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, lasanha de carne, cenoura palito.
Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.

Arroz, feijão, franguinho grelhado, polentinha cremosa.
Saladas: Cenoura cozida e pepino

Arroz, feijão, bife grelhado no molho escuro, batata corada, ovo na chapa.
Saladas: Couve-flor e repolho roxo.

Arroz, feijão, iscas de frango aceboladas (*cebolas separadas*), omelete com espinafre.
Saladas: Tomate e brócolis.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho caseiro com geleia de morango caseira sem açúcar

Suco
Fruta: Melancia
Bolinho de maçã

Suco
Fruta: Maçã
Pizza caseira de muçarela

Suco
Fruta: Manga
Panquequinha de aveia e banana

Suco
Fruta: Abacaxi
Pãozinho de queijo

JANTAR

Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo (*carne, cenoura e aveia*), moranguinha refogada.
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, frango, polenta cremosa.
Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.

Arroz, feijão, cubinhos de carne grelhados, massinha penne.
Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Arroz, feijão, estrogonofe de frango com molho suave, batatinha assada.
Saladas: Couve-flor e repolho roxo.

Arroz, feijão, moída com salsinha, tortinha de legumes.
Saladas: Tomate e brócolis.

LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

09 a 13 de dezembro

CBB e N1

LANCHE

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Melancia
Sanduiche integral nutritivo

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho de maçã

Suco
Fruta: Uva
Cookies de aveia e banana

Suco
Fruta: Manga
Muffin salgado de milho
Feito por nós

ALMOÇO

Arroz, feijão, estrogonofe suave de carne, espaguete.
Saladas: Tomate e brócolis

Arroz, feijão, espetinho de frango com farofa e batata sauté.
Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, panquequinha com massa de espinafre recheada com frango.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, almôndegas de carne, polentinha na chapa.
Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, frango grelhado com purê cremoso de batatas.
Saladas: Cenoura cozida e pepino

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Ovinho cozido
Biscoitos de polvilho

Suco
Fruta: Melancia
Esfirrinha de carne

Suco
Fruta: Maçã
Cookies de aveia e banana

Suco
Fruta: Uva
Sanduichinho de pão caseiro

Suco
Fruta: Manga
Bolinho banana

JANTAR

Arroz, feijão, franguinho grelhado, massinha penne.
Saladas: Tomate e brócolis

Arroz, feijão, iscas de frango com purê nutritivo de batata com moranga.
Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, bifinho grelhado com queijo com tortilla de batatas.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, risotinho de legumes com ovo picadinho.
Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, polentinha cremosa.
Saladas: Cenoura cozida e pepino

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 18 de dezembro

CBB e N1



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Esfirrinha de carne

Suco
Fruta: Maçã
Torradinha de queijo

Suco
Fruta: Moranguinho
Biscoitinhos caseiros
Natalinos



ALMOÇO

Arroz, feijão, bifezinho
grelhado, espaguete ao
molho de queijo ou
sugo (separados).
Saladas: Tomate e
alface

Arroz, feijão,
almôndegas, batata
corada.
Saladas: Couve-flor e
beterraba.

Arroz, lentilha, carne
assada, abacaxi
assado, farofinha
Natalina.
Saladas: Brócolis e
cenoura



LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Biscoitinhos Natalinos
(maizena e parmesão)

Suco
Fruta: Moranguinhos
Pizza do Noel

Suco
Fruta: Espetinho do Papai
Noel
Muffim de legumes Estrela
de Natal



JANTAR

Arroz, feijão, massinha
parafuso à bolonhesa.
Saladas: Tomate e
alface

Arroz, feijão, cubinhos
de frango grelhados,
polenta cremosa.
Saladas: Couve-flor e
beterraba.

Arroz, lentilha,
almôndegas, batatinha
doce corada, farofinha
Natalina.
Saladas: Brócolis e
cenoura



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