

LoRD  
**Cardápio Semanal**  
Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

02 a 06 de dezembro

N2

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, bifeinho 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 cacau

Suco  
Fruta: Maçã  
Pizza caseira de muçarela

Suco  
Fruta: Manga  
Panquequinha americana

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

N2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Pãozinho de queijo

Suco  
Fruta: Melancia  
Sanduiche integral  
*nutritivo*

Suco  
Fruta: Maçã  
Bolinho de iogurte

Suco  
Fruta: Uva  
Cookies de aveia  
*saudável*

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

Suco  
Fruta: Uva  
Iogurte  
Torradinhas

Suco  
Fruta: Manga  
Bolinho Mesclado  
(cacau e baunilha)

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

N2

## 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, bifinho  
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

Suco  
Fruta: Moranguinhos  
Pizza do Noel

Suco  
Fruta: Espetinho do Papai  
Noel  
Brownie 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.