

LoRD
Cardápio Semanal
Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

02 a 06 de dezembro

N3 e 4

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



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

09 a 13 de dezembro

N3 e 4



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

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



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

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