



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 a 05 de Julho

N2



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: mamão
Muffin de cacau

Suco
Fruta: melão
Sanduichinho farroupilha
(alface, tomate e queijo)

Suco
Fruta: caqui
Pastelzinho de forno de carne

Suco
Fruta: Berga
Mini pizza integral de queijo 

Suco
Fruta: salada de frutas
Iogurte
Torradinhas

ALMOÇO

Arroz, feijão, cubinhos de frango com molho branco, tortinha de legumes.
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, bifinho grelhado, purê de batata e cenoura.
Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Arroz, feijão, panquequinha recheada com frango desfiado, seleta de legumes.
Saladas: Brócolis e tomate.

Arroz, feijão, almôndegas, massa espaguete ao molho sugo *(molho separado)*.
Saladas: Cenoura ralada e beterraba cozida.

Arroz, feijão, franguinho assado com polentinha cremosa.
Saladas: Couve-flor e tomate.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo assadinho na hora

Suco
Fruta: Laranja em gominhos
Bolinho caseiro de cenoura
Com redução de açúcar

Suco
Fruta: Maçã 
Sanduichinho integral farroupilha
(alface, tomate e queijo)

Suco
Fruta: Bergamota
Cookies caseiros

Suco
Fruta: Banana 
Iogurte
Torradinha com manteiga e orégano

JANTAR

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

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

Arroz, feijão, carreteiro de carne com ovos picadinhos.
Saladas: Brócolis e tomate.

Arroz, feijão, tirinhas de frango grelhadas, purê de moranga.
Saladas: Cenoura ralada e beterraba cozida.

Arroz, feijão, massinha espaguete à bolonhesa *(molho de carne moída e tomates suave)*
Saladas: Couve-flor 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

08 a 12 de julho

N2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pão fofinho com requeijão caseiro e queijo mussarela

Suco
Fruta: Maçã
Muffin de banana e passas

Suco
Fruta: Melão
Panquequinha americana com manteiga ou mel

Suco
Fruta: Bergamota
Queijo quente

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho integral com pastinha de ricota e brócolis

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho grelhado, purê de batata e cenoura
Saladas: Beterraba e repolho.

Arroz, feijão, estrogonofe de carne, brócolis no vapor.
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, *lentilha*, franguinho empanado, bolinho de aipim assado.
Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Arroz, feijão, carne assada, farofinha nutritiva com ovos e batatinha doce.
Saladas: Tomate e couve-flor.

Arroz, feijão, lasanha de carne com massa de panqueca, brócolis no vapor.
Saladas: Cenoura ralada e brócolis.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pão fofinho com requeijão caseiro e queijo mussarela

Suco
Fruta: Maçã
Panquequinha americana com gotas de chocolate meio amargo

Suco
Fruta: Melão
Dadinhos de tapioca assados

Suco
Fruta: Bergamota
Hamburguinho caseiro

Suco
Fruta: Banana
Bolinho de iogurte

JANTAR

Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo, massinha caseira.
Saladas: Beterraba e repolho.

Arroz, feijão, franguinho grelhado e purê cremoso de moranga.
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, lentilha, carne de panela e batatinha sauté.
Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Arroz, feijão, risotinho de frango com ovinho cozido.
Saladas: Tomate e couve-flor.

Arroz, *feijão*, almôndega *saudável* (carne e aveia) e polentinha cremosa.
Saladas: Cenoura ralada e brócolis.



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

15 a 19 de julho

N2



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo assadinho na hora

Suco
Fruta: Bergamota
Torradinha de queijo

Suco
Fruta: Melão em gomos na casca
Cookies caseiros

Suco
Frutas: Maçã
Pastelzinho assado de carne

Suco
Frutas: Banana
Bolinho caseiro de bergamota

ALMOÇO

Arroz, feijão, carne assada, farofinha, aipim refogado.
Saladas: Tomate e abobrinha italiana.

Arroz, feijão, hamburguinho caseiro, purê de batata.
Saladas: Alface crespa e beterraba.

Arroz, feijão, panqueca de carne, seleta de legumes.
Saladas: Tomate e cenoura cozida.

Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas e massinha caseira.
Saladas: Couve-flor e alface.

Arroz, feijão, bifinho grelhado, ovo na chapa, batatinha palito assada.
Saladas: Brócolis e tomate.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Brownie caseiro

Suco
Fruta: Bergamota
Esfirra assada de carne

Suco
Fruta: Melão em gomos na casca
Sanduichinho com pãozinho caseiro de cenoura

Suco
Frutas: Maçã
Bolinho caseiro de bergamota

Suco
Frutas: Banana
Pizza caseira de queijo

JANTAR

Arroz, feijão, almôndegas, massinha caseira.
Saladas: Tomate e abobrinha italiana.

Arroz, feijão, dadinhos de frango, purê de batata.
Saladas: Alface crespa e beterraba cozida.

Arroz, feijão, picadinho de panela, tortinha de legumes.
Saladas: Tomate e cenoura cozida.

Arroz, feijão, franguinho grelhado, polentinha cremosa.
Saladas: Couve-flor e alface.

Arroz, feijão, moída primavera, massinha parafuso.
Saladas: Brócolis 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

22 a 26 de Julho

N2

LANCHE

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco
Fruta: Banana
Torradinha queijo

Suco
Fruta: Laranja em gominhos
Sanduichinho farroupilha (alface, tomate e queijo)

Suco
Fruta: Maçã
Pastelzinho de forno de frango

Suco
Fruta: Bergamota
Bolinho cenoura

Suco
Fruta: Mamão
Pãozinho de queijo

Arroz, feijão, iscas de frango oriental (brócolis cenoura e couve-flor), espaguete.
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, bifinho grelhado, purê de moranga.
Saladas: Cenoura cozida e beterraba.

Arroz, feijão, lasanha de frango, seleta de legumes.
Saladas: Brócolis e tomate.

Arroz, feijão, iscas de carne, polentinha na chapa.
Saladas: Chuchu e beterraba.

Arroz, feijão, franguinho grelhado, omelete de espinafre.
Saladas: Couve-flor e cenoura

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo assadinho na hora

Suco
Fruta: Laranja em gominhos
Bolinho mesclado

Suco
Fruta: Maçã
Iogurte
Torradinhas com manteiga e orégano

Suco
Fruta: Bergamota
Panquequinha americana com mel

Suco
Fruta: Mamão
Pastelzinho caseiro pizzaiolo (tomate, orégano e queijo)

Arroz, feijão, hamburguinho caseiro, purê de batata.
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, franguinho com polentinha cremosa.
Saladas: Cenoura cozida e beterraba cozida.

Arroz, feijão, carreteiro de carne com ovos picadinhos.
Saladas: Brócolis e tomate.

Arroz, feijão, picadinho de frango, purê de moranga.
Saladas: Chuchu e beterraba.

Arroz, feijão, cubinhos de carne com milho, tortinha de legumes.
Saladas: Couve-flor e cenoura

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

29 a 31 de Julho

N2



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Torradinha queijo

Suco
Fruta: Mamão
Pizza caseira

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho de mesclado

ALMOÇO

Arroz, feijão, massinha parafuso à bolonhesa.
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, frango grelhado, batatinha corada.
Saladas: Cenoura cozida e beterraba.

Arroz, feijão, carniinha assada, couve refogada e farofa.
Saladas: Brócolis e tomate.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Ovinho cozido
Biscoitinhos de polvilho

Suco
Fruta: Mamão
Bolinho caseiro de banana

Suco
Fruta: Maçã
Torradinha de queijo

JANTAR

Arroz, feijão, almondegas, batatinha corada.
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, franguinho grelhado, omelete de espinafre.
Saladas: Cenoura cozida e beterraba.

Arroz, feijão, massinha parafuso à bolonhesa.
Saladas: Brócolis e tomate.

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