



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 a 05 de Julho

N3



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, bifeinho 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

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

N3 e 4

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

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

15 a 19 de julho

N3 e 4



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

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

N3 e 4

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)

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

N3 e 4



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

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