



Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

05 a 09 de agosto

CBB



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Torradinha de queijo

Suco
Fruta: Laranja
Sanduichinho integral

Suco
Fruta: Melão em gomos
Mini pão de queijo
Fresquinho

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho caseiro de banana *sem açúcar*

Suco
Fruta: Bergamota
Biscoitinhos caseiros de cacau e mel

ALMOÇO

Arroz, feijão, bife de frango empanado e assado, espaguete ao sugo (molho separado).
Saladas: alface e tomate

Arroz, feijão, bifinho de hambúrguer 100% carne bovina (feito no Lord) purê de batata.
Saladas: cenoura e beterraba

Arroz, feijão, franguinho assado, polentinha cremosa.
Saladas: repolho e chuchu

Arroz, feijão, lombinho assado, couve refogada com farofinha nutritiva.
Saladas: couve-flor e cenoura.

Arroz, feijão, iscas aceboladas (*cebola separada*) e massinha.
Saladas: brócolis e pepino

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Laranja
Bolinho caseiro de banana *sem açúcar*

Suco
Fruta: Melão em gomos
Pastel de carne *assado* de brócolis e queijo

Suco
Fruta: Maçã
Ovinho cozido
Torradinhas com pão caseiro

Suco
Fruta: Bergamota
Dadinhos de tapioca

JANTAR

Arroz, feijão, bifinho grelhado, batatinha doce.
Saladas: alface e tomate

Arroz, feijão, franguinho de panela, com aipim na manteiga.
Saladas: cenoura e beterraba

Arroz, feijão, picadinho primavera (com batata em cubinhos e milho).
Saladas: repolho e chuchu

Arroz, feijão, iscas de frango empanadas e assadas, purê batata.
Saladas: couve-flor e cenoura.

Arroz, feijão, almôndegas, omelete *nutritivo* de espinafre.
Saladas: brócolis 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

12 a 16 de agosto

CBB



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo fresco

Suco
Fruta: Mamão
Sanduiche de pãozinho integral

Suco
Fruta: Maçã
Muffin de legumes

Suco
Fruta: Manga
Biscoitinho de polvilho caseiro

Suco
Fruta: Salada de frutas
Pastelzinho assado de queijo
Feito por nós

ALMOÇO

Arroz, feijão, bife grelhado, massinha caseira (molho sugo separado).
Saladas: Tomate e brócolis

Arroz, feijão, franguinho desfiado com ervilhas, aipim com farofa.
Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, lasanha de carne com massinha de panqueca.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, peixinho grelhado com purê cremoso de batatas.
Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, almôndegas de carne, massinha parauso.
Saladas: Cenoura cozida e pepino

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Sanduiche de pãozinho integral

Suco
Fruta: Mamão
Biscoitinho de polvilho caseiro

Suco
Fruta: Maçã
Hamburguinho caseiro 100% artesanal

Suco
Fruta: Manga
Bolinho de maçã sem açúcar

Suco
Fruta: Salada de frutas
Mini esfirra de carne

JANTAR

Arroz, feijão, franguinho grlhado, massinha gravatinha.
Saladas: Tomate e brócolis

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

Arroz, feijão, almôndegas de carne, tortilla de batatas.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, carreteirinho 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

19 a 23 de agosto

CBB

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pão caseiro com
requeijão

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

Suco
Fruta: Maçã
Pastelzinho de forno de
frango
Feito por nós

Suco
Fruta: Manga
Mini pizza de queijo

Suco
Fruta: Melão
Pão caseiro fofinho
com doce de maçã sem
açúcar (feito pelo Lord)

ALMOÇO

Arroz, feijão,
gratinado de frango
com molho branco,
tortinha de brócolis.

Arroz, feijão,
carne assada, batata
doce, farofinha.

Arroz, feijão,
panquequinha recheada
de frango desfiado e
cenoura ralada.

Arroz, feijão,
bifinho grelhado, massa
caseira ao molho
bechamel (molho separado).

Arroz, feijão, franguinho
assado com polentinha
cremosa.

Saladas: Alface crespa
e tomate.

Saladas: Cenoura cozida
e pepino.

Saladas: Brócolis e
tomate.

Saladas: Cenoura ralada
e beterraba cozida.

Saladas: Couve-flor e
tomate.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pão caseiro fofinho
com doce de maçã sem
açúcar (feito pelo Lord)

Suco
Fruta: Bergamota
Biscoitinho de maizena
Potinho com queijo e
tomatinho cereja

Suco
Fruta: Maçã
Sanduiche com pão
caseiro de cenoura

Suco
Fruta: Manga
Panqueca banana com
aveia

Suco
Fruta: Melão
Pãozinho de queijo
assado na hora

JANTAR

Arroz, feijão,
bifinho grelhado, penne
ao molho sugo (molho
separado).

Arroz, feijão,
franguinho assado com
polentinha cremosa.

Arroz, feijão, carninha
assada com farofa, aipim
refogadinho.

Arroz, feijão, tirinhas de
frango grelhadas, purê
de batata.

Arroz, feijão,
massinha espaguete à
bolonhesa .

Saladas: Alface crespa
e tomate.

Saladas: Cenoura cozida
e pepino.

Saladas: Brócolis e
tomate.

Saladas: Cenoura ralada
e beterraba cozida.

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

26 a 30 de agosto

CBB

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Sanduichinho de pão caseiro

Suco
Fruta: Melão
Pastelzinho caseiro de queijo
produção própria

Suco
Fruta: Maçã
Pãozinho meia lua com requeijão

Suco
Fruta: Bergamota
Muffin de brócolis

Suco
Fruta: Manga
Biscoitinho caseiro de polvilho

ALMOÇO

Arroz, feijão, frango grelhado, pastel pizzaiolo (tomate, queijo e orégano).
Saladas: Pepino e brócolis.

Arroz, feijão, almôndegas, massa caseira.
Saladas: Couve-flor e tomate.

Arroz, feijão, sobrecoxa desossada, farofinha com cenoura ralada, purê de moranga.
Saladas: Beterraba e alface crespa.

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, ovo na chapa, batatinha palito assada.
Saladas: Alface crespa e tomate

Arroz, feijão, caçarola de frango com molho e aipim cozido
Saladas: Repolho e tomate.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Ovinho cozido
Biscoitos de polvilho

Suco
Fruta: Melão
Enroladinho de queijo coalho
produção própria

Suco
Fruta: Maçã
Muffin de brócolis

Suco
Fruta: Bergamota
Pizza caseira de mussarela

Suco
Fruta: Manga
Panquequinha de banana e aveia

JANTAR

Arroz, feijão, carreteiro de carne com milho, repolho refogado.
Saladas: Pepino e brócolis.

Arroz, feijão, franguinho grelhado, purê cremoso de moranga.
Saladas: Couve-flor e tomate.

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, ovo na chapa, batatinha palito assada.
Saladas: Beterraba e alface crespa.

Arroz, feijão, refogado de frango com batata e cenoura.
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, almôndegas, massinha parafuso.
Saladas: Repolho e tomate.

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