

Lord
Cardápio Semanal
 Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

05 a 09 de agosto

Nível 1 e 2

LANCHE

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

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 laranja *artesanal com redução de 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 mesclado (laranja e cacau)

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

Suco
 Fruta: Maçã
 Iogurte
 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

Nível 1 e 2

LANCHE

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco
 Fruta: Banana
 Pãozinho de queijo fresco

Suco
 Fruta: Mamão
 Sanduiche de pãozinho integral

Suco
 Fruta: Maçã
 Bolinho de iogurte

Suco
 Fruta: Manga
 Cookies de aveia *saudável*

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

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

Suco
 Fruta: Banana
 Sanduiche de pãozinho integral

Suco
 Fruta: Mamão
 Cookies de aveia *saudável*

Suco
 Fruta: Maçã
 Hamburguinho caseiro *100% artesanal*

Suco
 Fruta: Manga
 Bolinho de cacau e beterraba

Suco
 Fruta: Salada de frutas
 Mini esfirra de carne

Arroz, feijão, franguinho grelhado, 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 **Nível 1 e 2**

LANCHE

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco
Fruta: Banana
Pão caseiro com Mel

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
Muffin de laranja e cacau

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 morango
(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 americana

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 **Nível 1 e 2**

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 mel

Suco
Fruta: Bergamota
Muffin de cenoura com redução de açúcar

Suco
Fruta: Manga
Iogurte
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
Iogurte
Biscoitos de polvilho

Suco
Fruta: Melão
Enroladinho de queijo coalho
produção própria

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho caseiro de cenoura

Suco
Fruta: Bergamota
Pizza caseira de mussarela

Suco
Fruta: Manga
Biscoitinhos caseiros de cacau

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.