



# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

05 a 09 de agosto

Nível 3 e 4



## 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 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

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

N3 e N4

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  
Bolinho de iogurte

Suco  
Fruta: Manga  
Cookies de aveia *saudável*

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  
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

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

19 a 23 de agosto Nível 3 e 4

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

LANCHE

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.  
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, carne assada, batata doce, farofinha.  
Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Arroz, feijão, panquequinha recheada de frango desfiado e cenoura ralada.  
Saladas: Brócolis e tomate.

Arroz, feijão, bifinho grelhado, massa caseira ao molho bechamel *(molho separado)*.  
Saladas: Cenoura ralada e beterraba cozida.

Arroz, feijão, franguinho assado com polentinha cremosa.  
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

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

N3 e N4

## 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

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, bifezinho 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

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