



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**

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

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