



# LoRD Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

## 01 a 04 de outubro CBB e N1



### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA


#### LANCHE



Suco  
Fruta: Maçã  
Enroladinho de queijo coalho

Suco  
Fruta: Manga  
Esfirrinha de carne

Suco  
Fruta: Laranja  
Sanduichinho

Suco   
Fruta: Salada de frutas  
Pãozinho de queijo

#### ALMOÇO



Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo com aveia e cenoura, espaguete ao sugo (separado).  
Saladas: Cenoura e brócolis

Arroz, feijão, iscas de frango empanadas ao forno, purezinho cremoso de batata.  
Saladas: Chuchu e tomate

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, polenta cremosa.  
Saladas: Couve-flor e repolho colorido

Arroz, *lentilha*, carne assada, farofa colorida, batatinha doce.  
Saladas: Beterraba e pepino

#### LANCHE



Suco  
Frutas: Maçã  
Enroladinho de queijo coalho

Suco  
Frutas: Manga  
Muffin de brócolis e aveia

Suco  
Fruta: Laranja  
Pãozinho de queijo

Suco  
Fruta: Salada de frutas  
Ovinho cozido  
Torradinhas

#### JANTAR



Arroz, feijão, almondegas com aveia, massa gravatinha.  
Saladas: Cenoura e brócolis

Arroz, feijão, franguinho assado, polentinha cremosa.  
Saladas: Chuchu e tomate

Arroz, feijão, carreteiro de carne com milho e ovos picadinhos.  
Saladas: Couve-flor e repolho colorido

Arroz, feijão, picadinho de carne, batatinhas coradas.  
Saladas: Beterraba 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

## 07 a 11 de outubro

## CBB e N1



### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

#### LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Pãozinho caseiro

Suco  
Fruta: Moranguinhos  
Enroladinho de queijo coalho

Suco  
Fruta: Uva sem semente  
Pizza caseira

Suco  
Fruta: Maçã  
Panqueca de banana

Suco  
Fruta: Banana  
Hamburguinho artesanal

#### ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho grelhado massinha parafuso com molho branco ou sugo. *(molhos separados).*  
Saladas: Pepino e cenoura

Arroz, feijão, lasanha de carne, brócolis no vapor.  
Saladas: Tomate e alface

Arroz, feijão, frango grelhado, bolinho de aipim assado recheado com queijo.  
Saladas: Beterraba cozida e repolho

Arroz, feijão, peixinho grelhado, pastel pizzaiolo.  
Saladas: Tomate e chuchu

Arroz, feijão, bife grelhado com molho escuro, ovo na chapa e batata corada.  
Saladas: Brócolis e cenoura

#### LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Panquequinha de banana

Suco  
Fruta: Moranguinhos  
Pizza caseira de queijo

Suco  
Fruta: Uva sem semente  
Hamburguinho artesanal

Suco  
Fruta: Maçã  
Bolinho de maçã e aveia

Suco  
Fruta: Espetinho de frutas  
Pastel assado de carne com requeijão

#### JANTAR

Arroz, feijão, bife grelhado picadinho, batatinha doce.  
Saladas: 5Pepino e tomate

Arroz, feijão, franguinho desfiado ao sugo, massinha caseira.  
Saladas: Tomate e alface

Arroz, feijão, peixinho grelhado, purê de batata.  
Saladas: Beterraba cozida e repolho

Arroz, feijão, cubinhos de frango, tortinha de legumes.  
Saladas: Tomate e chuchu

Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo com aveia, purê de moranga.  
Saladas: Brócolis e cenoura

Corada. 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 18 de outubro

## CBB e N1



### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

JANTAR LANCHE ALMOÇO LANCHE



Suco  
Fruta: Banana  
Bolinho de banana sem açúcar

Arroz, feijão, iscas de carne ao molho escuro, tortilha de batata.  
Saladas: Alface e tomate

Suco  
Fruta: Banana  
Pãozinho de queijo

Arroz, feijão, cubinhos de frango grelhados, batatinha palito assada.  
Saladas: Alface e tomate

Suco  
Fruta: Manga  
Esfirra caseira de frango

Arroz, feijão, iscas de frango com molho branco, brócolis no vapor.  
Saladas: Cenoura cozida e brócolis

Suco  
Frutas: Manga  
Torradinha integral

Arroz, feijão, moída refogada, seleta de legumes.  
Saladas: Cenoura cozida e brócolis

Suco  
Fruta: Melão  
Pastel assado de queijo

Arroz, feijão, almôndegas, massinha penne (molho sugo separado).  
Saladas: Chuchu e beterraba

Suco  
Fruta: Melão  
Tomatinho cereja  
Biscoitinhos de polvilho

Arroz, feijão, carreteirinho com ovos cozidos.  
Saladas: Chuchu e beterraba

Suco  
Fruta: Abacaxi  
Panquequinha americana

Arroz, feijão, sobrecoxa assada, farofinha colorida, batata doce corada.  
Saladas: Beterraba e pepino

Suco  
Frutas: Abacaxi  
Bolinho de banana sem açúcar

Arroz, feijão, franguinho desfiado, farofa colorida, aipim cozido.  
Saladas: Beterraba 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

21 a 25 de setembro

CBB e N1

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Pãozinho caseiro com  
queijo

Suco  
Fruta: Laranja em  
gomos  
Muffin de brócolis

Suco  
Fruta: Maçã  
Panquequinha de  
banana e aveia

Suco  
Fruta: Manga  
Pizza caseira de queijo

Suco  
Fruta: Salada de frutas  
Torradinha integral

ALMOÇO

Arroz, feijão, bife  
grelhado ao molho  
escuro, tortinha de  
brócolis.  
Saladas: Couve flor e  
repolho roxo

Arroz, feijão, franguinho  
grelhado, omelete com  
tomate e salsinha.  
Saladas: Pepino e  
tomate.

Arroz, lentilha,  
hamburguinho caseiro  
com aveia, dadinhos de  
tapioca.  
Saladas: Alface crespa  
e tomate

Arroz, feijão, peixe  
grelhado, purê de  
batata.  
Saladas: Cenoura ralada  
e beterraba cozida.

Arroz, feijão, frango  
empanado assado,  
massinha espaguete  
(molho sugo separado).  
Saladas: Pepino e  
tomate

LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Pãozinho de queijo

Suco  
Fruta: Laranja em gomos  
Sanduiche com pão  
caseiro de cenoura

Suco  
Fruta: Maçã  
Enroladinho de queijo  
coalho

Suco  
Fruta: Manga  
Esfirra de frango

Suco  
Fruta: Salada de frutas  
Panquequinha de banana  
e aveia

JANTAR

Arroz, feijão,  
hamburguinho nutritivo  
(carne e aveia, s/ aditivos),  
espaguete.  
Saladas: Couve-flor e  
repolho roxo.

Arroz, feijão, cubinhos  
de frango grelhados,  
purê de moranga.  
Saladas: Pepino e  
tomate

Arroz, lentilha, picadinho  
de panela, tortinha de  
legumes.  
Saladas: Alface crespa e  
tomate.

Arroz, feijão, frango  
desfiadinho, polentinha  
cremosa.  
Saladas: Cenoura ralada  
e beterraba cozida.

Arroz, feijão,  
guisadinho, batatinha e  
cenoura refogadas.  
Saladas: Pepino e  
tomate

LoRD

# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

28 a 31 de outubro

CBB e N1

LANCHE

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco  
Fruta: Banana  
Pãozinho de queijo

Suco  
Fruta: Melão  
Enroladinho de queijo coalho

Suco  
Fruta: Laranja  
Pizza caseira

Suco  
Fruta: Maçã  
Bolinho caseiro de maçã

ALMOÇO

Arroz, feijão, bifinho grelhado, purê de batata.  
Saladas: Tomate e chuchu

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, massa parafuso (molho sugo separado)  
Saladas: Cenoura e brócolis

Arroz, feijão, espetinho de frango, farofa, purê de moranga.  
Saladas: Tomate e alface crespa

Arroz, feijão, estrogonofe de carne, batata sauté.  
Saladas: Couve-flor e beterraba

LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Torrada integral queijo

Suco  
Fruta: Melão  
Tomate cereja  
Ovo de codorna  
Biscoito de polvilho

Suco  
Fruta: Laranja  
Bolinho caseiro de banana sem açúcar

Suco  
Fruta: Maçã  
Pãozinho de queijo

JANTAR

Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo (carne, cenoura e aveia), massinha caseira.  
Saladas: Tomate e chuchu

Arroz, feijão, franguinho grelhado com açafrão, panquequinha de abobrinha.  
Saladas: Cenoura e brócolis

Arroz, feijão, bifinho grelhado picadinho, tortinha de brócolis.  
Saladas: Tomate e alface crespa

Arroz, feijão, cubinhos de frango grelhado, milho verde na espiga.  
Saladas: Couve-flor e beterraba