



LoRD Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 a 04 de outubro

N3 e N4



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
Biscoitinhos de maizena

Suco
Fruta: Laranja
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Salada de frutas
Iogurte
Torradinhas

Suco
Fruta: Salada de frutas
Iogurte
Torradinhas

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

07 a 11 de outubro

N3 e N4



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
Biscoitinhos de cacau
♥
Produção própria

Suco
Fruta: Moranguinhos
♥
Pizza caseira de queijo

Suco
Fruta: Uva sem semente
♥
Hamburguinho artesanal

Suco
Fruta: Maçã
♥
Bolo mesclado

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

JANTAR

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

N3 e N4



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

JANTAR LANCHE ALMOÇO LANCHE



Suco
Fruta: Banana
Bolinho de laranja
Com redução de açúcar

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

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo



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
Brownie caseiro



Suco
Fruta: Melão
Pastel assado de queijo

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

Suco
Fruta: Melão
Iogurte
Biscoitinhos de polvilho



Suco
Fruta: Abacaxi
Panquequinha americana

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

Suco
Frutas: Abacaxi
Bolinho de cenoura



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

N3 e N4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho caseiro com
queijo

Suco
Fruta: Laranja em
gomos
Cookies caseiros

Suco
Fruta: Maçã
Panquequinha de
banana e aveia

Suco
Fruta: Manga
Pizza caseira de queijo

Suco
Fruta: Salada de frutas
Bolinho milho

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
Bolinho caseiro de
laranja

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
Cookies caseiros

JANTAR

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



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

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

Suco
 Fruta: Maçã
 Pãozinho de queijo

JANTAR