



LoRD Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

05 a 07 de março

CBB e N1



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



Suco
Fruta: Banana
Panquequinha de banana e aveia

Suco
Fruta: Maçã
Queijo quente

Suco
Fruta: Melão
Enroladinho de queijo coalho

ALMOÇO



Arroz, feijão, bifinho grelhado, massinha parafuso com molhos de queijo ou sugo (separados).
Saladas: Beterraba e couve-flor

Arroz, feijão, iscas de frango aceboladas (cebola separada), purê de batata e cenoura.
Saladas: Tomate e alface crespa

Arroz, feijão, bifinho grelhado, pastel caseiro assado (queijo, tomate e orégano).
Saladas: Cenoura e brócolis

LANCHE



Suco
Frutas: Banana
Bolo de maçã sem adição de açúcar

Suco
Fruta: Maçã
Sanduiche de pão caseiro

Suco
Fruta: Melão
Biscoitos caseiros de polvilho

JANTAR



Arroz, feijão, picadinho de carne, tortinha de espinafre.
Saladas: Beterraba ralada e couve-flor

Arroz, feijão, cubinhos de frango grelhados, creme de milho (separado).
Saladas: Tomate e alface crespa

Arroz, feijão, almôndegas, purê cremoso de batata e cenoura.
Saladas: Cenoura e brócolis

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

10 a 14 de março

CBB e N1

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 integral nutritivo

Suco
 Fruta: Maçã
 Muffim de brócolis

Suco
 Fruta: Manga
 Biscoitinhos caseiros de polvilho

Suco
 Fruta: Laranja
 Pastelzinho assado de queijo
Feito por nós

Arroz, feijão, franguinho grelhado com creme de milho separado, batatinha sauté.
 Saladas: Tomate e brócolis

Arroz, feijão, espaguete à bolonhesa, (molho separado), COUVE refogada.
 Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, lasanha de frango com massa de panqueca, brócolis no vapor.
 Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, batata doce corada, farofinha colorida.
 Saladas: Chuchu e beterraba

Arroz, feijão, frango assado, polenta cremosa.
 Saladas: Cenoura cozida e repolho

Suco
 Fruta: Banana
 Sanduiche de pãozinho integral

Suco
 Fruta: Mamão
 Muffim de brócolis

Suco
 Fruta: Maçã
 Hamburguinho caseiro 100% artesanal

Suco
 Fruta: Manga
 Bolinho de banana sem adição de açúcar

Suco
 Fruta: Salada de frutas
 Pastel assado pizzaiolo (queijo, tomate e orégano)

Arroz, feijão, franguinho gelhado, 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, com tortilla de batatas.
 Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, carreteirinho com ovo picadinho (ovos separados).
 Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, farofinha, aipim.
 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

17 a 21 de março

CBB e N1

LANCHE

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco
 Fruta: Banana
 Pão caseiro com queijo

Suco
 Fruta: Mamão
 Sanduichinho farroupilha no pãozinho de espinafre (alface, tomate e queijo)

Suco
 Fruta: Maçã
 Pastelzinho de forno de frango
Feito por nós

Suco
 Fruta: Manga
 Pizza caseira de queijo

Suco
 Fruta: Melão
 Muffin de legumes

Arroz, feijão, gratinado de frango com molho de *requeijão*, tortinha de brócolis.
 Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, bifeinho grelhado com molho escuro, massa caseira ao molho sugo (molho separado).
 Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Arroz, feijão, coraçãozinho e frango grelhados, polenta na chapa.
 Saladas: Brócolis e tomate.

Arroz, feijão, carne assada, batatinha doce, farofinha.
 Saladas: Repolho e beterraba cozida.

Arroz, feijão, espetinho de frango, bolinho de aipim assado.
 Saladas: Couve-flor e tomate.

Suco
 Fruta: Banana
 Sanduiche com pão caseiro de cenoura

Suco
 Fruta: Mamão
 Biscoitinhos caseiros de polvilho

Suco
 Fruta: Maçã
 Esfirra de carne

Suco
 Fruta: Manga
 Bolo caseiro de banana e aveia

Suco
 Fruta: Melão
 Pãozinho de queijo assado na hora

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, tortinha de legumes.
 Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, franguinho assado com polentinha cremosa.
 Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Arroz, feijão, carniinha assada com farofa, batatinha doce.
 Saladas: Brócolis e tomate.

Arroz, feijão, iscas de frango empanadas e assadas, purê de batata.
 Saladas: Repolho e beterraba cozida.

Arroz, feijão, massinha gravatinha à bolonhesa (molho de carne moída e tomates suave)
 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

25 a 28 de março CBB e N1

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Sanduichinho de pão *caseiro*

Suco
Fruta: Melão
Pastelzinho *caseiro* de carne

Suco
Fruta: Maçã
Pãozinho meia lua

Suco
Fruta: Banana
Panquequinha de banana e aveia

Suco
Fruta: Manga
Biscoitinho caseiro de polvilho

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho grelhado, creme de milho.
Saladas: Pepino e brócolis.

Arroz, lentilha, almôndegas, bolinho assado de brócolis.
Saladas: Couve-flor e tomate.

Arroz, feijão, sobrecoxa desossada, polentinha cremosa.
Saladas: Beterraba e alface crespa.

Arroz, feijão, bifinho grelhado, ovo na chapa, batatinha palito assada.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, lasanha de carne, brócolis no vapor.
Saladas: Repolho e tomate.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pastel assado de brócolis e ricota

Suco
Fruta: Melão
Biscoito caseiro de polvilho

Suco
Fruta: Maçã
Panquequinha de banana e aveia

Suco
Fruta: Banana
Pizza caseira de mussarela

Suco
Fruta: Manga
Muffin de legumes

JANTAR

Arroz, feijão, carreteiro de carne, ovinho cozido.
Saladas: Pepino e brócolis.

Arroz, feijão, franguinho grelhado em cubinhos, aipim cozido.
Saladas: Couve-flor e tomate.

Arroz, feijão, bifinho grelhado picadinho, tortilla de batata.
Saladas: Beterraba e alface crespa.

Arroz, feijão, refogadinho de frango, omelete de espinafre.
Saladas: Alface e tomate.

Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo com cenoura e aveia, massinha caseira.
Saladas: Repolho e tomate.

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