



# LoRD

# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

## 05 a 07 de março

## Nível 2



### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

LANCHE



Suco  
Fruta: Banana  
Panquequinha americana

Suco  
Fruta: Maçã  
Queijo quente

Suco  
Fruta: Melão  
Enroladinho de queijo coalho

ALMOÇO



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

LANCHE



Suco  
Frutas: Banana  
Bolo de cacau

Suco  
Fruta: Maçã  
Sanduiche Farroupilha (alface, tomate e queijo)

Suco  
Fruta: Melão  
Biscoitos caseiros de maizena

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

Nível 2

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  
Bolinho de iogurte

Suco  
Fruta: Manga  
Cookies de aveia *saudável*

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  
Brownie caseiro

Suco  
Fruta: Maçã  
Hamburguinho caseiro 100% artesanal

Suco  
Fruta: Manga  
Bolinho de cenoura

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

Arroz, feijão, franguinho grelhado, 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

Nível 2

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 laranja

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

Arroz, feijão, bifinho 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 maizena

Suco  
 Fruta: Maçã  
 Esfirra de carne

Suco  
 Fruta: Manga  
 Bolo caseiro cenoura

Suco  
 Fruta: Melão  
 Pãozinho de queijo assado na hora

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

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

Arroz, feijão, carninha 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

Nível 2

LANCHE

2ª FEIRA

Suco  
Fruta: Banana  
Sanduichinho de pão  
*caseiro*

3ª FEIRA

Suco  
Fruta: Melão  
Pastelzinho *caseiro* de  
carne

4ª FEIRA

Suco  
Fruta: Maçã  
Pãozinho meia lua  
com mel

5ª FEIRA

Suco  
Fruta: Banana  
Muffin de cenoura  
*com redução de açúcar*

6ª FEIRA

Suco  
Fruta: Manga  
Iogurte  
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,  
sobrecoca 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  
Iogurte  
Biscoito *caseiro*  
de polvilho

Suco  
Fruta: Maçã  
Bolinho *caseiro* de  
laranja  
*com redução de açúcar*

Suco  
Fruta: Banana  
Pizza *caseira* de  
mussarela

Suco  
Fruta: Manga  
Cookies *caseiros*

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.