



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

05 a 07 de março

Nível 3 e 4



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, 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 cacau

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

Suco
Fruta: Melão
Biscoitos caseiros de maizena

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

10 a 14 de março

Nível 3 e 4



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

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

ALMOÇO

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

LANCHE

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)

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

17 a 21 de março

Nível 3 e 4



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

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

ALMOÇO

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.

LANCHE

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

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

25 a 28 de março

Nível 3 e 4

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, 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
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

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