



LoRD Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

31 de março a 04 abril

Nível 3 e 4



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

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

Suco
Fruta: Maçã
Panquequinha americana

Suco
Fruta: Banana
Queijo quente

Suco
Fruta: Melão
Enroladinho de queijo coalho

ALMOÇO

Arroz, feijão, frango acebolado (cebola separada), massa caseira, molho sugo (separados).
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, hamburguinho caseiro, tortinha de legumes.
Saladas: Cenoura e repolho

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, pastel assado (queijo, tomate e orégano).
Saladas: Beterraba e couve-flor

Arroz, feijão, frango empanado e assado, purê de moranga.
Saladas: Tomate e chuchu

Arroz, feijão, estrogonofe de carne, batata sauté.
Saladas: Cenoura e brócolis

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Panquequinha americana com mel

Suco
Fruta: Mamão
Iogurte
Torrinhas

Suco
Frutas: Maçã
Enroladinho de queijo coalho

Suco
Fruta: Banana
Bolo mesclado

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

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 abril

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: Caqui chocolate
Cookies de aveia *saudável*

Suco
Fruta: Laranja
Pastelzinho assado de queijo
Feito por nós

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho grelhado com molho de queijo (molho separado), espaguete.
Saladas: Tomate e alface

Arroz, feijão, panqueca de carne, seleta de legumes.
Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, farofinha, aipim.
Saladas: Chuchu e tomate

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, batata doce corada.
Saladas: Couve-flor e beterraba

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

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Sanduiche de pãozinho integral

Suco
Fruta: Mamão
Pizza de queijo

Suco
Fruta: Maçã
Hamburguinho caseiro *100% artesanal*

Suco
Fruta: Caqui chocolate
Bolinho de laranja

Suco
Fruta: Laranja
Pastel assado carne

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

14 a 16 de abril

Nível 3 e 4



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Mini esfirra de carne caseira

Suco
Fruta: Manga
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Maçã
Torradinha integral

ALMOÇO

Arroz, feijão, massa caseira com carinha moída ao molho sugo suave.
Saladas: Tomate e alface.

Arroz, feijão, frango empanado, assado purê de batata.
Saladas: Brócolis e beterraba.

ALA MINUTA SAUDAVEL
Arroz, feijão, bifinho grelhado, batatinha palito assada, ovinho na chapa.
Saladas: Cenoura cozida e repolho.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Biscoitinhos de páscoa

Suco
Fruta: Manga
Iogurte Pipoquinha do coelhinho

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho caseiro de cenoura com gotas de cacau

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

22 a 25 de abril

Nível 3 e 4



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



Suco
Fruta: Banana
Sanduiche integral

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho de cacau

Suco
Fruta: Laranja
Iogurte
Torrinhas integrais

Suco
Fruta: Caqui
Pastelzinho assado
brócolis e ricota

ALMOÇO



Arroz, feijão, peito de frango grelhado, massinha caseira com molho sugo separado.
Saladas: Couve-flor e beterraba.

Arroz, lentilha, estrogonofe suave de carne, batatinha corada.
Saladas: Alface e tomate.

Arroz, feijão, espetinho de frango com farofinha, polentinha cremosa
Saladas: Cenoura cozida e chuchu.

Arroz, feijão, almôndegas de carne com aveia, aipim refogado na manteiga.
Saladas: Brócolis e beterraba.

LANCHE



Suco
Fruta: Banana
Esfirrinha de frango

Suco
Fruta: Maçã
Enroladinho de queijo coalho

Suco
Fruta: Laranja
Bolo caseiro de cacau

Suco
Fruta: Caqui
Pãozinho de queijo

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

28 a 30 abril

Nível 3 e 4



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Maçã
Torradinha de queijo quente

Suco
Fruta: Bergamota
Bolinho caseiro de cenoura

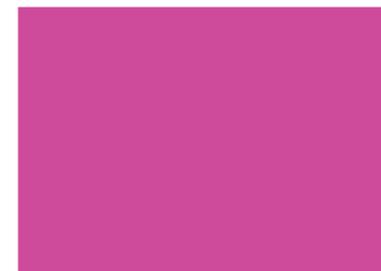


ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho acebolado (cebola separada), massinha penne.
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo (carne e aveia), espaguete ao molho sugo (molho separado)
Saladas: Brócolis e cenoura.

Arroz, feijão, lasanha de frango, jardineira de legumes.
Saladas: Tomate e beterraba



LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pizza caseira de queijo

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho caseiro de cacau e laranja

Suco
Fruta: Bergamota
Pastel assado de carne



JANTAR



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