



# 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

LANCHE

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco

Fruta: Banana

Pãozinho de queijo  
*fresco*

Suco

Fruta: Mamão

Sanduíche integral  
*nutritivo*

Suco

Fruta: Maçã

Bolinho de iogurte

Suco

Fruta: Caqui chocolate

Cookies de aveia *saudável*

Suco

Fruta: Laranja

Pastelinho 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

Sanduíche 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, bifeinho 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.