



LoRD Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

31 de março a 04 abril

CBB e N1



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 banana e
aveia

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 banana e
aveia

Suco
Fruta: Mamão
Torrinhas

Suco
Frutas: Maçã
Enroladinho de queijo
coalho

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Melão
Sanduichinho de pão
fofinho

JANTAR

Arroz, feijão, moída,
massinha caseira.
Saladas: Alface e
tomate

Arroz, feijão, frango
grelhado, purê de
moranga.
Saladas: Cenoura e
repolho

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

Arroz, feijão, cubinhos
de frango grelhados,
batatinha doce corada.
Saladas: Tomate e
chuchu

Arroz, feijão,
hamburguinho caseiro,
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

07 a 11 de abril

CBB e N1

LANCHE

2ª FEIRA

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo fresco

3ª FEIRA

Suco
Fruta: Mamão
Sanduiche integral nutritivo

4ª FEIRA

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho de maçã sem açúcar

5ª FEIRA

Suco
Fruta: Caqui chocolate
Cookies de aveia *saudável*

6ª FEIRA

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 caseira de queijo

Suco
Fruta: Maçã
Hamburguinho caseiro *100% artesanal*

Suco
Fruta: Caqui chocolate
Bolinho de maçã sem açúcar

Suco
Fruta: Laranja
Pastel assado carne

JANTAR

Arroz, feijão, cubinhos de carne grelhados, espaguete.
Saladas: Tomate e alface

Arroz, feijão, iscas de frango, polentinha cremosa.
Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, almôndegas de carne, com tortilla de batatas.
Saladas: Chuchu e tomate

Arroz, feijão, risotinho de frango com ovos.
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

14 a 16 de abril

CBB e N1



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 polvilho de páscoa

Suco
Fruta: Manga
Pãozinho caseiro de cenoura

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho caseiro de banana sem açúcar



JANTAR

Arroz, feijão, iscas de frango com molho suave, massinha integral.
Saladas: Tomate e alface.

ALA MINUTA SAUDAVEL
Arroz, feijão, bifeinho grelhado, batatinha palito assada, ovinho cozido.
Saladas: Brócolis e beterraba.

Arroz, feijão, franguinho grelhado, panqueca de abobrinha.
Saladas: Cenoura cozida e repolho.



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

CBB e N1

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Sanduiche integral

Suco
Fruta: Maçã
Enroladinho de queijo coalho

Suco
Fruta: Laranja
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
Panquequinha de banana e aveia

Suco
Fruta: Caqui
Pãozinho de queijo

JANTAR

Arroz, feijão, almôndegas de carne com aveia, tortilla de batata.
Saladas: Couve-flor e beterraba.

Arroz, lentilha, iscas de frango, purê de moranga.
Saladas: Alface e tomate.

Arroz, feijão, carreteirinho com ovos.
Saladas: Cenoura cozida e chuchu.

Arroz, feijão, franguinho assado, polentinha cremosa.
Saladas: Brócolis e beterraba.

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

28 a 30 abril

CBB e N1



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
Panquequinha de banana e aveia

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
Muffin de legumes

Suco
Fruta: Bergamota
Pastel assado de carne

JANTAR

Arroz, feijão, franguinho grelhado, purê de batata.
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, picadinho de carne, massinha parafuso.
Saladas: Brócolis e cenoura.

Arroz, feijão, franguinho desfiado, ovinho cozido.
Saladas: Tomate e beterraba.