



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

02 de maio

CBB e N1



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Mini esfirra de frango
Feito por nós

ALMOÇO

Arroz, feijão, frango
empanado, polenta
cremosa.

Saladas: Tomate e
brócolis.

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Torrada de queijo integral

JANTAR

Arroz, feijão, bifeinho
grelhado, tortinha de
legumes.

Saladas: Tomate 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

05 a 09 de maio

CBB e N1

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Sanduichinho de pão caseiro

Suco
Fruta: Caqui chocolate
Pão de queijo

Suco
Fruta: Maçã
Bolo de maçã sem adição de açúcar

Suco
Fruta: Bergamota
Torrada de queijo

Suco
Fruta: Manga
Pãozinho meia lua

ALMOÇO

Arroz, feijão, iscas de frango, massinha caseira ao molho de sugo (*molho separado*).
Saladas: Cenoura e brócolis.

Arroz, feijão, lombo suíno assado com farofinha, purê de batata.
Saladas: Couve-flor e tomate.

Arroz, lentilha, iscas de carne com molho escuro, batata doce.
Saladas: Beterraba e alface crespa.

Arroz, feijão, panquequinha de carne com massa de espinafre.
Saladas: Chuchu e brócolis.

Arroz, feijão, fricassê, massa parafuso.
Saladas: Repolho e tomate.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Bolo de maçã sem adição de açúcar

Suco
Fruta: Caqui chocolate
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Maçã
Sanduiche com pão fofinho

Suco
Fruta: Bergamota
Pastel assado de carne

Suco
Fruta: Manga
Panqueca de banana e aveia

JANTAR

Arroz, feijão, carreteiro de carne com ovos picadinhos.
Saladas: Cenoura e brócolis.

Arroz, feijão, franguinho grelhado, omelete de espinafre.
Saladas: Couve-flor e tomate.

Arroz, feijão, bifinho na chapa, massinha penne.
Saladas: Beterraba e alface crespa.

Arroz, feijão, refogadinho de frango com batata e cenoura.
Saladas: Chuchu e brócolis.

Arroz, feijão, bifinho grelhado, purê de batata.
Saladas: Repolho 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

12 a 16 de maio

CBB e N1

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho caseiro com manteiga

Suco
Fruta: Bergamota
Bolinho de banana sem adição de açúcar

Suco
Fruta: Kiwi
Sanduiche com pão caseiro

Suco
Fruta: Maçã
Pastelzinho assado de queijo
Feito no Lord

Suco
Fruta: Banana
Mini Hambúrguer
*100% artesanal
Feito no Lord*

ALMOÇO

Arroz, feijão, espaguete bolonhesa.
Saladas: Chuchu e tomate.

Arroz, feijão, carne assada com farofinha nutritiva, couve refogada.
Saladas: Cenoura e brócolis.

Arroz, feijão, lasanha de carne e brócolis no vapor.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, bifinho grelhado, tortinha de legumes.
Saladas: Cenoura cozida e repolho.

Arroz, feijão, coraçãozinho e frango grelhados, massinha caseira ao sugo (*molho separado*).
Saladas: Beterraba cozida e tomate.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Bolinho de banana sem adição de açúcar

Suco
Fruta: Bergamota
Pastelzinho assado de brócolis e ricota
Feito no Lord

Suco
Fruta: Kiwi
Mini Hambúrguer
*100% artesanal
Feito no Lord*

Suco
Fruta: Maçã
Pizza de queijo
Feito no Lord

Suco
Fruta: Banana
Biscoito caseiro de polvilho

JANTAR

Arroz, feijão, carne assada, farofinha nutritiva e batata doce
Saladas: Chuchu e tomate.

Arroz, feijão, franguinho desfiado ao sugo, massinha caseira
Saladas: Cenoura e brócolis.

Arroz, feijão, bifinho grelhado, purê saudável de batata e cenoura.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, sobrecoxa assada, polentinha cremosa
Saladas: Cenoura cozida e repolho.

Arroz, feijão, almôndegas com molho sugo, aipim cozido.
Saladas: Beterraba cozida 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

19 a 23 de maio

CBB e N1

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Muffin de legumes

Suco
Fruta: Bergamota
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Caqui chocolate
Panquequinha de banana e aveia

Suco
Fruta: Maçã
Biscoitos de polvilho caseiros

Suco
Fruta: Manga
Enroladinho de queijo coalho

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho xadrez (com brócolis, couve-flor e cenoura separado), massinha espaguete.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, iscas de carne com molho branco suave, repolho colorido.
Saladas: Beterraba e chuchu

Arroz, feijão, tiras de frango empanadas e assadas, purê de moranga.
Saladas: Alface e cenoura

MINUTINHA SAUDÁVEL
Arroz e feijão, ovo na chapa, batatinha palito assada, bifeinho grelhado.
Saladas: Brócolis e beterraba ralada

Arroz, lentilha, espetinho de frango, farofa, tortinha de legumes.
Saladas: Repolho e tomate

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Enroladinho de queijo coalho

Suco
Fruta: Bergamota
Mini esfirra de carne

Suco
Fruta: Caqui chocolate
Enroladinho de queijo coalho

Suco
Fruta: Maçã
Muffin de legumes

Suco
Fruta: Manga
Panquequinha de banana e aveia

JANTAR

Arroz, feijão, hamburguinho, seleta de legumes.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, cubinhos de frango grelhadas, massinha integral ao sugo (molho separado)
Saladas: Beterraba e chuchu

Arroz, feijão, franguinho desfiado, polentinha cremosa.
Saladas: Alface e cenoura

Arroz, feijão, bifeinho grelhado em cubinhos, purezinho de moranga.
Saladas: Brócolis e beterraba ralada

MINUTINHA SAUDÁVEL
Arroz, feijão, ovo cozido, batatinha palito assada, franguinho grelhado picadinho.
Saladas: Repolho 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

26 e 30 de maio

CBB e N1

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pizza de queijo

Suco
Fruta: Maçã
Esfirrinha de carne

Suco
Fruta: Laranja
Sanduichinho integral

Suco
Fruta: Kiwi
Bolinho maçã sem
adição de açúcar

Suco
Fruta: Bergamota
Sanduichinho com pão
fofinho

ALMOÇO

Arroz, feijão
iscas de frango ao
molho de queijo suave,
batatinha sauté.
Saladas: Alface e
tomate.

Arroz, feijão,
carninha assada, aipim e
farofinha.
Saladas: Beterraba e
repolho.

Arroz, feijão, iscas de
carne com molho sugo,
massinha penne.
Saladas: Brócolis e
cenoura.

Arroz, feijão, frango
grelhado, pastel
pizzaiolo.
Saladas: Chuchu e
tomate.

Arroz, feijão,
almondegas, massa
caseira.
Saladas: Beterraba e
alface.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Bolinho maçã sem
adição de açúcar

Suco
Fruta: Maçã
Pastel pizzaiolo assado

Suco
Fruta: Laranja
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Kiwi
Pizza caseira de queijo

Suco
Fruta: Bergamota
Biscoitinhos polvilho

JANTAR

Arroz, feijão
picadinho de carne,
massinha caseira.
Saladas: Alface e
tomate.

Arroz, feijão, cubinhos
de frango grelhados
com açafrão, suflê de
brócolis.
Saladas: Beterraba e
repolho.

Arroz, feijão,
carreteirinho de carne
com ovos picadinhos.
Saladas: Brócolis e
cenoura.

Arroz, feijão, franguinho
assado, farofinha,
batatinha doce.
Saladas: Chuchu e
tomate.

Arroz, feijão,
hamburguinho com
cenoura ralada e aveia,
purê de batata.
Saladas: Beterraba e
alface.

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