



# LoRD

# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

02 de maio

N2



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

N2

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 cenoura

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 cenoura

Suco  
Fruta: Caqui chocolate  
Iogurte  
Pipoca

Suco  
Fruta: Maçã  
Sanduiche com pão fofinho

Suco  
Fruta: Bergamota  
Pastel assado de carne

Suco  
Fruta: Manga  
Panqueca americana  
com mel 

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, bifeinho na chapa, massinha penne.  
Saladas: Beterraba e alface crespa.

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

Arroz, feijão, bifeinho 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

N2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Pãozinho caseiro com manteiga

Suco  
Fruta: Bergamota  
Bolinho de cenoura

Suco  
Fruta: Kiwi  
Sanduiche com pão caseiro de beterraba

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  
Bolo formigueiro caseiro

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 maizena

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

N2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Muffin de cacau

Suco

Fruta: Bergamota

Pãozinho de queijo

Suco

Fruta: Caqui chocolate

Panquequinha americana

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

Bolinho caseiro mesclado

Suco

Fruta: Maçã

Cookies caseiros

Suco

Fruta: Manga

logurte

Torradinhas

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

## N2



### 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 caseiro laranja

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 caseiro de laranja

Suco  
Fruta: Maçã  
Pastel pizzaiolo assado

Suco  
Fruta: Laranja  
Pãozinho de queijo

Suco  
Fruta: Kiwi  
Pizza de queijo

Suco  
Fruta: Bergamota  
Biscoitinhos de cacau

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.