Lord Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

05 a 09 de agosto

Nível 3 e 4

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE	Suco Fruta: Banana Torradinha de queijo	Suco Fruta: Laranja do céu Sanduichinho integral	Suco Fruta: Melão em gomos Mini pão de queijo *Fresquinho*	Suco Fruta: Maçã Bolinho caseiro de laranja *artesanal com redução de açúcar*	Suco Fruta: Bergamota Biscoitinhos caseiros de cacau e mel
ALMOÇO	Arroz, feijão, lasanha de carne, seleta de legumes. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão, bifinho grelhado, purê de batata. Saladas: cenoura e beterraba	Arroz, feijão, franguinho grelhado, polentinha cremosa. Saladas: repolho roxo e chuchu	Arroz, feijão, iscas de frango e coraçãozinho, couve refogada e farofinha. Saladas: couve-flor e	Arroz, feijão, almondegas, massinha caseira Saladas: brócolis e pepino
LANCHE	Suco Fruta: Banana Pãozinho de queijo	Suco Fruta: Laranja do céu Bolinho caseiro cenoura	Suco Fruta: Melão em gomos Pastel assado Napolitano (tomate, queijo e orégano)	Suco Fruta: Maçã Panquequinha americana	Suco Fruta: Bergamota Pizza caseira
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

11 a 15 de agosto

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 de pãozinho integral	Suco Fruta: Maçã Bolinho de cenoura	Suco Fruta: Manga Cookies de aveia *saudável*	Suco Fruta: Salada de frutas Pastelzinho assado de queijo *Feito por nós*
ALMOÇO	Arroz, feijão, bife grelhado, massinha penne (molho sugo separado). Saladas: Tomate e brócolis	Arroz, feijão, frango grelhado, purê de moranga. Saladas: Couve-flor e beterraba	Arroz, feijão, panquequinha de carne, brócolis no vapor. Saladas: Alface e tomate	Arroz, feijão, frango com creme de milho, cenoura palito. Saladas: Chuchu e beterraba	Arroz, feijão, bifinho grelhado, batatinha corada. Saladas: Cenoura cozida e pepino
LANCHE	Suco Fruta: Banana Torradinha de queijo	Suco Fruta: Mamão Cookies de aveia *saudável*	Suco Fruta: Maçã Hamburguinho caseiro *100% artesanal*	Suco Fruta: Manga Bolinho de cacau e beterraba	Suco Fruta: Salada de frutas Mini esfirra de 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

18 a 22 de agosto

Nível 3 e 4

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE	Suco Fruta: Banana Torradinha	Suco Fruta: Bergamota Sanduichinho farroupilha *(alface, tomate e queijo)*	Suco Fruta: Maçã Pastelzinho de forno de frango *Feito por nós*	Suco Fruta: Manga Mini pizza de queijo	Suco Fruta: Melão Muffin e cacau
ALMOÇO	Arroz, feijão, estrogonofe de carne, espaguete. Saladas: Alface crespa e tomate.	Arroz, feijão, frango grelhado, polenta na chapa, farofinha. Saladas: Cenoura cozida e pepino.	Arroz, feijão, bife acebolado (acebolado separado), omelete de legumes. Saladas: Brócolis e tomate.	Arroz, feijão, frango grelhado, massa caseira ao molho bechamel *(molho separado)*. Saladas: Cenoura ralada e beterraba cozida.	Arroz, feijão, bife com molho escuro, purê de batata. Saladas: Couve-flor e tomate.
LANCHE	Suco Fruta: Banana Sanduiche de pão fofinho *(alface, tomate e queijo)*	Suco Fruta: Bergamota Biscoito caseiro de cacau	Suco Fruta: Maçã Enroladinho de queijo coalho	Suco Fruta: Manga Bolinho caseiro de laranja	Suco Fruta: Melão Pãozinho de queijo assado na hora
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

25 a 29 de agosto

Nível 3 e 4

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE	Suco Fruta: Banana Sanduichinho de pão *caseiro*	Suco Fruta: Melão Pastelzinho caseiro de queijo *produção própria*	Suco Fruta: Maçã Pãozinho meia lua com requeijão	Suco Fruta: Abacaxi Muffin de brócolis	Suco Fruta: Uva Biscoitinho caseiro de polvilho
ALMOÇO	Arroz, feijão, frango grelhado, batatinha rustica assada. Saladas: Tomate e alface	Arroz, feijão, almôndegas, massa caseira. Saladas: Couve-flor e cenoura.	Arroz, feijão, sobrecoxa desossada, aipim, farofinha. Saladas: Beterraba e chuchu.	Arroz, feijão, bifinho grelhado, ovo na chapa. Saladas: Alface crespa e tomate	Arroz, feijão, caçarola de frango, espaguete. Saladas: Repolho e brócolis.
LANCHE	Suco Fruta: Banana Pãozinho de batata	Suco Fruta: Melão Bolinho caseiro formigueiro	Suco Fruta: Maçã Pastelzinho assado de carne	Suco Fruta: Abacaxi Biscoitinho caseiro de maizena	Suco Fruta: Uva Torradinha de queijo
JANTAR					

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