

LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

05 a 09 de agosto

Nível 2

LANCHE

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

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

Arroz, feijão, lasanha de carne, seleta de legumes.
Saladas: alface e tomate

Arroz, feijão, bifeinho 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

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

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, batatinha doce.
Saladas: alface e tomate

Arroz, feijão, franguinho de panela, aipim refogado.
Saladas: cenoura e beterraba

Arroz, feijão, picadinho de carne, massinha caseira.
Saladas: repolho roxo e chuchu

Arroz, feijão, iscas de frango empanadas e assadas, purê batata.
Saladas: couve-flor e cenoura.

Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo, seleta de legumes e farofinha.
Saladas: brócolis 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

11 a 15 de agosto

Nível 2

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

Arroz, feijão, iscas de carne, purê de moranga.
Saladas: Tomate e brócolis

Arroz, feijão, franguinho grelhado, massinha parafuso.
Saladas: Couve-flor e beterraba

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

Arroz, feijão, carreteirinho com ovo picadinho.
Saladas: Chuchu e beterraba

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, polentinha cremosa.
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

18 a 22 de agosto

Nível 2

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

Arroz, feijão, bifinho grelhado, penne ao molho sugo (*molho separado*).
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, franguinho assado com polentinha cremosa.
Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Arroz, feijão, carninha assada com farofa, aipim refogadinho.
Saladas: Brócolis e tomate.

Arroz, feijão, tirinhas de frango grelhadas, purê de batata.
Saladas: Cenoura cozida e beterraba cozida.

Arroz, feijão, massinha espaguete à bolonhesa.
Saladas: Couve-flor 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

25 a 29 de agosto

Nível 2

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

Arroz, feijão,
carreiteiro de carne,
repolho refogadinho.
Saladas: Tomate e
alface

Arroz, feijão, franguinho
grelhado, purê cremoso
de moranga.
Saladas: Couve-flor e
cenoura.

Arroz, feijão,
bifinho grelhado,
ovo na chapa,
batatinha palito assada.
Saladas: Beterraba e
chuchu.

Arroz, feijão,
refogadinho de frango,
massinha parafuso.
Saladas: Alface crespa e
tomate.

Arroz, feijão,
almôndegas, batata e
cenoura salteadas.
Saladas: Repolho e
brócolis.

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