



# LoRd

# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

## 01 a 03 de outubro

## CBB e N1



### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

LANCHE



Suco  
Fruta: Manga  
Esfirrinha de carne

Suco  
Fruta: Laranja  
Sanduichinho

Suco  
  
Fruta: Salada de frutas  
Pãozinho de queijo

ALMOÇO



Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo com aveia, massinha espaguete.  
Saladas: Chuchu e tomate

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, purezinho de batata.  
Saladas: Couve-flor e cenoura

Arroz, *lentilha*, carne assada, farofa colorida, batatinha doce corada.  
Saladas: Beterraba e pepino

LANCHE



Suco  
Frutas: Manga  
Enroladinho de queijo coalho

Suco  
Fruta: Laranja  
Pãozinho de queijo

Suco  
Fruta: Salada de frutas  
Ovinho cozido  
Torradinhas

JANTAR



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

Arroz, feijão, carreteiro de carne e ovos picadinhos.  
Saladas: Couve-flor e cenoura

Arroz, feijão, picadinho de carne, massinha colorida.  
Saladas: Beterraba 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

## 06 a 10 de outubro

## CBB e N1



### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

#### LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Pãozinho caseiro

Suco

Fruta: Melão e manga

Enroladinho de queijo coalho

Suco

Fruta: Uva sem semente

Pizza caseira

Suco

Fruta: Moranguinhos

Panqueca de banana

Suco

Fruta: Banana

Hamburguinho artesanal

#### ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho grelhado massinha penne com molho branco ou **sugo**. (molhos separados).

Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, lasanha de carne, brócolis no vapor.

Saladas: Couve-flor e cenoura

Arroz, feijão, frango grelhado, pastelzinho napolitano assado.

Saladas: Beterraba cozida e repolho

Arroz, feijão, panqueca de carne (massa com espinafre).

Saladas: Tomate e chuchu

Arroz, feijão, bife grelhado com molho escuro, ovo na chapa e batata corada.

Saladas: Brócolis e cenoura

#### LANCHE

Suco

Fruta: Banana



Pizza caseira de queijo

Suco

Fruta: Melão e manga



Panquequinha de banana e aveia

Suco

Fruta: Uva sem semente



Hamburguinho artesanal

Suco

Fruta: Moranguinhos



Pastel assado de carne com requeijão

Suco

Fruta: Espetinho de frutas



Muffin de maçã sem açúcar

#### JANTAR

Arroz, feijão, bife grelhado picadinho, batatinha doce.

Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, franguinho desfiado ao sugo, massinha caseira.

Saladas: Couve-flor e cenoura

Arroz, feijão, moída refogada, purê de batata.

Saladas: Beterraba cozida e repolho

Arroz, feijão, cubinhos de frango, tortinha de legumes.

Saladas: Tomate e chuchu

Arroz, feijão, almondegas com aveia, aipim cozido.

Saladas: Brócolis e cenoura

Corada.

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 17 de outubro

## CBB e N1



### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

JANTAR LANCHE ALMOÇO LANCHE



Suco  
Fruta: Banana  
Bolinho de banana  
*Sem adição de açúcar*

Arroz, feijão, iscas de carne ao molho escuro, tortilha de batata.  
Saladas: Alface e tomate

Suco  
Fruta: Banana  
Torradinha com queijo

Arroz, feijão, cubinhos de frango grelhados, batatinha corada.  
Saladas: Alface e tomate

Suco  
Fruta: Manga  
Esfirra caseira de frango

Arroz, feijão, iscas de frango com molho branco, brócolis no vapor.  
Saladas: Cenoura cozida e brócolis

Suco  
Frutas: Manga  
Panquequinha americana

Arroz, feijão, picadinho de carne, tortilla de legumes.  
Saladas: Cenoura cozida e brócolis

Suco  
Fruta: Melão  
Pastel assado de queijo

Arroz, feijão, almôndegas, massinha penne (molho sugo separado).  
Saladas: Chuchu e tomate

Suco  
Fruta: Melão  
Biscoitinhos de polvilho

Arroz, feijão, franguinho desfiado, farofa colorida, repolho refogado.

Suco  
Fruta: Abacaxi  
Panquequinha americana

Arroz, feijão, sobrecoxa assada, farofinha colorida, polentinha cremosa.  
Saladas: Beterraba e pepino

Suco  
Frutas: Abacaxi  
Pãozinho de batata

Arroz, feijão, carreteirinho com ovos cozidos.  
Saladas: Beterraba 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

20 a 24 de outubro

CBB e N1

LANCHE

## 2ª FEIRA

Suco  
Fruta: Banana  
Pãozinho de queijo

## 3ª FEIRA

Suco  
Fruta: Melão  
Enroladinho de queijo coalho

## 4ª FEIRA

Suco  
Fruta: Laranja  
Pizza caseira

## 5ª FEIRA

Suco  
Fruta: Maçã  
Bolinho caseiro de maçã

## 6ª FEIRA

Suco  
Fruta: Banana  
Iogurte natural  
Torrinhas integrais

ALMOÇO

Arroz, feijão, moída refogada, espaguete.  
Saladas: Beterraba ralada e chuchu

Arroz, feijão, bifinho grelhado, purê de batata.  
Saladas: Cenoura ralada e brócolis

Arroz, feijão, espetinho de frango, tortinha de legumes, farofa.  
Saladas: Tomate e alface crespa

Arroz, feijão, estrogonofe de carne, batata sauté.  
Saladas: Couve-flor e tomate

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, polenta na chapa.  
Saladas: Pepino e beterraba

LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Sanduiche com pão fofinho

Suco  
Fruta: Melão  
Esfirrinha de frango

Suco  
Fruta: Laranja  
Bolinho caseiro de banana

Suco  
Fruta: Maçã  
Pãozinho de batata

Suco  
Fruta: Salada de frutas  
Panquequinha americana

JANTAR

Arroz, feijão, hamburquinho nutritivo (carne, cenoura, abobrinha e aveia), massinha penne.  
Saladas: Beterraba ralada e chuchu

Arroz, feijão, franguinho grelhado com açafrão, purezinho de moranga.  
Saladas: Cenoura ralada e brócolis

Arroz, feijão, bifinho grelhado, omelete de legumes.  
Saladas: Tomate e alface crespa

Arroz, feijão, franguinho grelhado, milho verde na espiga.  
 Saladas: Couve-flor e tomate

Arroz, feijão, massinha colorida à bolonhesa (carne moída com molho suave).  
Saladas: Pepino e beterraba

LoRD  
**Cardápio Semanal**  
Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

27 a 31 de outubro

CBB e N1

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Pãozinho de queijo

Suco  
Fruta: Melão  
Enroladinho de queijo coalho

Suco  
Fruta: Laranja  
Pizza caseira

Suco  
Fruta: Maçã  
Biscoitinhos de polvilho

Suco  
Fruta: Maçã  
Sanduichinho

ALMOÇO

Arroz, feijão, frango com  
creme de milho  
(separado), seleta de  
legumes.  
Saladas: Tomate e  
alface

Arroz, feijão, bife  
acebolado (cebolas  
separadas), aipim com  
farofa.  
Saladas: Cenoura e  
brócolis

Arroz, feijão, frango  
grelhado, batatinha  
rustica.  
Saladas: Tomate e  
repolho

Arroz, feijão, lasanha  
de carne, cenoura  
palito.  
Saladas: Couve-flor e  
beterraba

Arroz, feijão, iscas de  
frango ao sugo,  
massinha parafuso.  
Saladas: Pepino e  
brócolis

LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Pizza caseira de queijo

Suco  
Fruta: Melão  
Tomate cereja  
Ovo de codorna  
Torradinhas

Suco  
Fruta: Laranja  
Esfirrinha de carne

Suco  
Fruta: Maçã  
Pãozinho de queijo

Suco  
Fruta: Maçã  
Bolinho de banana sem  
adição de açúcar

JANTAR

Arroz, feijão, frango  
grelhado, batatinha  
rustica.  
Saladas: Tomate e  
alface

Arroz, feijão, picadinho  
de carne, tortinha de  
legumes, farofinha.  
Saladas: Cenoura e  
brócolis

Arroz, feijão,  
franguinho grelhado,  
polentinha cremosa.  
Saladas: Tomate e  
repolho

Arroz, feijão,  
almondegas com aveia,  
massinha parafuso.  
Saladas: Couve-flor e  
beterraba

Arroz, feijão, frango  
com creme de milho  
(separado), seleta de  
legumes.  
Saladas: Pepino e  
brócolis

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