



# Lord Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 a 03 de outubro

N 2



2<sup>a</sup> FEIRA

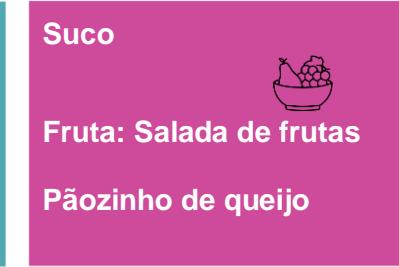
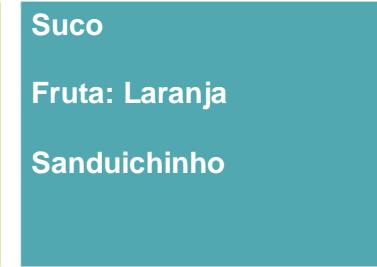
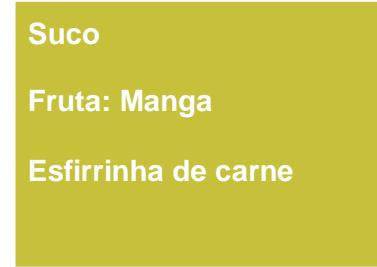
3<sup>a</sup> FEIRA

4<sup>a</sup> FEIRA

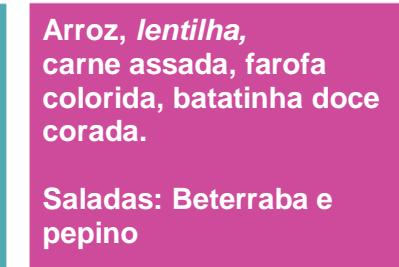
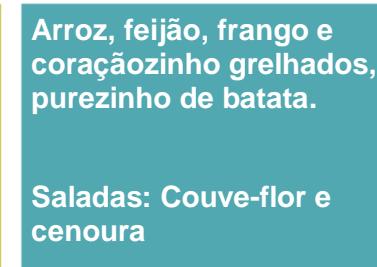
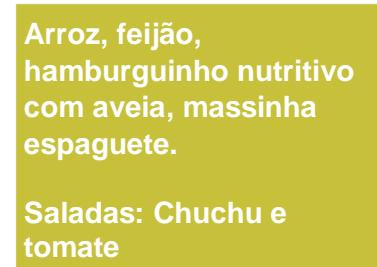
5<sup>a</sup> FEIRA

6<sup>a</sup> FEIRA

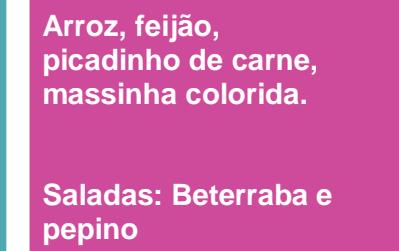
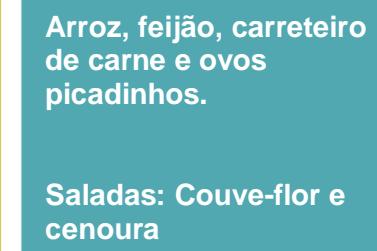
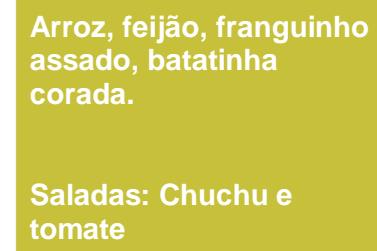
**LANCHE**



**ALMOÇO**



**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

06 a 10 de outubro

N 2

**LANCHE**

**ALMOÇO**

**JANTAR**

**2<sup>a</sup> FEIRA**

**3<sup>a</sup> FEIRA**

**4<sup>a</sup> FEIRA**

**5<sup>a</sup> FEIRA**

**6<sup>a</sup> FEIRA**

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

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

Suco

Fruta: Banana



Pizza caseira de queijo

Suco

Fruta: Melão e manga

Biscoito caseiro de cacau em formato de coração

Suco

Fruta: Uva sem semente



Hamburguinho artesanal

Suco

Fruta: Moranguinhos

Pastel assado de carne com requeijão

Suco

Fruta: Espetinho de frutas



Muffin mesclado no palito

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 refogadinha, 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



# Lord Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

14 a 17 de outubro

N 2

## JANTAR LANCHE ALMOÇO LANCHE



2<sup>a</sup> FEIRA

3<sup>a</sup> FEIRA

4<sup>a</sup> FEIRA

5<sup>a</sup> FEIRA

6<sup>a</sup> FEIRA

Suco

Fruta: Banana

Bolinho de laranja  
*Com redução de açúcar*

Suco

Fruta: Manga

Esfirra caseira de frango

Suco

Fruta: Melão

Pastel assado de queijo

Suco

Fruta: Abacaxi

Panquequinha americana

Arroz, feijão,  
iscas de carne ao  
molho escuro, tortilha  
de batata.

Saladas: Alface e  
tomate

Arroz, feijão, iscas de  
frango com molho  
branco, brócolis no  
vapor.

Saladas: Cenoura  
cozida e brócolis

Arroz, feijão,  
almôndegas, massinha  
penne (molho sugo  
separado).

Saladas: Chuchu e  
tomate

Arroz, feijão, sobrecoxa  
assada, farofinha  
colorida, polentinha  
cremosa.

Saladas: Beterraba e  
pepino

Suco

Fruta: Banana

Torradinha com queijo

Suco

Frutas: Manga

Cookies caseiros

Suco

Fruta: Melão

logurte  
Biscoitinhos de polvilho

Suco

Frutas: Abacaxi

Bolinho de cenoura

Arroz, feijão, cubinhos  
de frango grelhados,  
batatinha corada.

Saladas: Alface e  
tomate

Arroz, feijão, picadinho  
de carne, tortilla de  
legumes.

Saladas: Cenoura  
cozida e brócolis

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

Saladas: Chuchu e  
tomate

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

N2

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  
Pãozinho de mel artesanal

LANCHE ALMOÇO

Arroz, feijão, moída refogadinha, 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

JANTAR

Suco  
Fruta: Banana  
Sanduiche com pão fofinho

Suco  
Fruta: Melão  
Esfirrinha de frango

Suco  
Fruta: Laranja  
Bolinho caseiro de cacau

Suco  
Fruta: Maçã  
Pãozinho de batata

Suco  
Fruta: Salada de frutas  
Panquequinha americana

LANCHE

Arroz, feijão, hambúrguinho 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 Nível 2

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 laranja

6ª FEIRA

Suco  
Fruta: Maçã  
Sanduichinho

LANCHE 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 JANTAR

Suco  
Fruta: Banana  
Pizza caseira de queijo

Suco  
Fruta: Melão  
Tomate cereja  
Ovo de codorna  
Torradinhas

Suco  
Fruta: Laranja  
Bolinho caseiro de laranja

Suco  
Fruta: Maçã  
Pãozinho de queijo

Suco  
Fruta: Maçã  
Biscoitinhos de maizena

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