Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 a 03 de outubro

N 3 e 4

	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 Iogurte Torradinhas
JANTAR					

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

Cardápio Semanal

Lord

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

06 a 10 de outubro

N 3 e 4

	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 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
JANTAR					

Corada.

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

Cardápio Semanal

Lord

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

14 a 17 de outubro

N 3 e 4

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE		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
ALMOÇO		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
LANCHE		Suco Fruta: Banana Torradinha com queijo	Suco Frutas: Manga Cookies caseiros	Suco Fruta: Melão Iogurte Biscoitinhos de polvilho	Suco Frutas: Abacaxi Bolinho de cenoura
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

20 a 24 de outubro

N 3 e 4

	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 Bolinho caseiro de maçã	Suco Fruta: Banana Iogurte natural Pãozinho de mel *artesanal*
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
LANCHE	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
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

27 a 31 de outubro

N 3 e 4

	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 Bolinho caseiro de laranja	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 Bolinho caseiro de laranja	Suco Fruta: Maçã Pãozinho de queijo	Suco Fruta: Maçã Biscoitinhos de maizena
JANTAR					

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