

LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

03 a 07 de novembro

CBB e N1

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Pãozinho de queijo
assado na hora

Suco

Fruta: Melão

Sanduíchinho de pão
caseiro

Feito por nós

Suco

Fruta: Maçã

Ovinho cozido
Torradinhas

Suco

Fruta: Laranja

Bolinho caseiro de maçã

Suco

Fruta: Uva sem sementes

Biscoitinhos caseiros de
polvilho

ALMOÇO

Arroz, feijão,
franguinho grelhado,
polenta cremosa.

Saladas: Tomate e
alface crespa

Arroz, feijão, carreteiro
com ovo na chapa,
farofinha.

Saladas: Cenoura ralada
e brócolis

Arroz, lentilha,
frango grelhado, pastel
napolitano.

Saladas: Beterraba
ralada e chuchu

Arroz, feijão, iscas de
carne com molho branco,
massinha penne (*molho
separado*).

Saladas: Couve-flor e
tomate

Arroz, feijão, franguinho
empanado, purê de
moranga.

Saladas: Brócolis e
beterraba

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Torradinha de queijo

Suco

Fruta: Melancia

Esfirrinha de carne

Suco

Fruta: Maçã

Panquequinha americana

Suco

Fruta: Laranja

Hamburguinho caseiro

Suco

Fruta: Uva sem sementes

Bolinho caseiro banana
se açúcar

JANTAR

Arroz, feijão,
hamburguinho nutritivo
(*carne, cenoura, abobrinha e
aveia*), tortinha de
legumes.

Saladas: Tomate e
alface crespa

Arroz, feijão, cubinhos
de frango grelhados com
açafraão, purezinho de
batata.

Saladas: Cenoura ralada
e brócolis

Arroz, feijão, bifeinho
grelhado, farofinha com
cenoura e ovinho
cozido.

Saladas: Beterraba
ralada e chuchu

Arroz, feijão, risotinho
de frango, brócolis no
vapor.

Saladas: Couve-flor e
tomate

Arroz, feijão,
massinha à bolonhesa
(*carne moída com molho
suave*).

Saladas: Brócolis e
beterraba

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

10 a 14 de novembro

CBB e N1

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Panquequinha de banana e aveia

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho caseiro de cacau

Suco
Fruta: Manga
Torrada de queijo quente

Suco
Fruta: Abacaxi
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Salada de frutas
Bolinho rústico de banana e passas

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho grelhado, purê de batata cremoso.
Saladas: Tomate e pepino

Arroz, feijão, lasanha delícia de carne, brócolis no vapor.
Saladas: Beterraba cozida e chuchu

Arroz, feijão, carne assada, batata doce, farofinha.
Saladas: Couve-flor e cenoura

Arroz, feijão, almondegas ao sugo, massa caseira.
Saladas: Alface crespa e tomate

Arroz, lentilha, panquequinha nutritiva de carne, seleta de legumes.
Saladas: Brócolis e repolho

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Maçã
Pastel assado de frango

Suco
Fruta: Manga
Bolinho caseiro de maçã sem açúcar

Suco
Fruta: Abacaxi
Sanduiche com pão fofinho

Suco
Fruta: Salada de frutas
Pãozinho de batata

JANTAR

Arroz, feijão, almondegas de carne, batatinha sauté.
Saladas: Tomate e pepino

Arroz, feijão, picadinho de carne na panela e massinha penne.
Saladas: Beterraba cozido e chuchu

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, polenta cremosa.
Saladas: Couve-flor e cenoura

Arroz, feijão, cubinhos de frango grelhados, aipim cozido.
Saladas: Alface crespa e tomate

Arroz, feijão, moida refogada, purê de moranga.
Saladas: Brócolis e repolho

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



Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

17 a 21 de novembro CBB e N1



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de batata

Suco
Fruta: Melão em gomos
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Abacaxi
Pizza caseira

Suco
Fruta: Melancia
Mini calzone de frango

Suco
Fruta: Melancia
Mini calzone de frango

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho grelhado, farofinha, panelinha com omelete de legumes.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, lentilha, iscas de carne aceboladas (*cebolas separadas*), massinha parafuso (*molho separado*).
Saladas: Cenoura e abobrinha italiana ralada

Arroz, feijão, iscas de frango ao sugo, tortilha de batata.
Saladas: Brócolis e tomate

Arroz, feijão, bife grelhado, massinha caseira (molho separado).
Saladas: Beterraba cozida e cenoura ralada

Arroz, feijão, bife grelhado, massinha caseira (molho separado).
Saladas: Beterraba cozida e cenoura ralada

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Enroladinho de queijo coalho

Suco
Fruta: Melão em gomos
Bolinho caseiro de cenoura

Suco
Fruta: Abacaxi
Ovo cozido
Torradinhas

Suco
Fruta: Melancia
Pizza caseira com queijo e orégano

Suco
Fruta: Melancia
Pizza caseira com queijo e orégano

JANTAR

Arroz, feijão, bifinho grelhado em cubinhos, batatinha corada.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, lentilha, frango assado com polentinha cremosa.
Saladas: Cenoura e abobrinha italiana ralada

Arroz, feijão, frango em cubinhos, purê de batata.
Saladas: Brócolis e tomate

Arroz, feijão, espaguete a bolonhesa (*carne moída e molho de tomate suave*)
Saladas: Beterraba cozida e cenoura ralada

Arroz, feijão, espaguete a bolonhesa (*carne moída e molho de tomate suave*)
Saladas: Beterraba cozida e cenoura ralada

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

24 a 28 de novembro CBB e N1

LANCHE

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco

Fruta: Banana

Pizza caseira

Suco

Fruta: Manga

Bolinho de cacau

Suco

Fruta: Maçã

Pãozinho de cenoura com pastinha de ricota

Suco

Fruta: Melancia

Cookies caseiros

Suco

Fruta: Melão

Enroladinho de queijo coalho

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho empanado, aipim refogado.

Saladas: Tomate e alface

Arroz, feijão, hamburguinho com aveia, massinha colorida, molho sugo (separado).

Saladas: Beterraba e pepino

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

Saladas: Cenoura e brócolis

Arroz, feijão, sobrecoxa desossada, polenta cremosa.

Saladas: Chuchu e repolho colorido

Arroz, feijão, carniinha assada, batatinha corada, farofinha.

Saladas: Tomate e couve-flor

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Pãozinho de queijo

Suco

Fruta: Manga

Esfirrinha de carne

Suco

Fruta: Maçã

Pãozinho de batata

Suco

Fruta: Melancia

Panquequinha americana

Suco

Fruta: Melão

Bolinho de banana

JANTAR

Arroz, feijão, hamburguinho caseiro com aveia, massinha parafuso.

Saladas: Tomate e alface

Arroz, feijão, bifinho grelhado (picadinho), batatinha corada.

Saladas: Beterraba e pepino

Arroz, feijão, franguinho desfiado, tortinha de legumes.

Saladas: Cenoura e brócolis

Arroz, feijão, carniinha assada (picadinha), aipim cozido e farofinha.

Saladas: Chuchu com milho e repolho colorido

Arroz, feijão, iscas de frango empanadinhas, seleta de legumes.

Saladas: Tomate e couve-flor

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