



# Lord Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

03 a 07 de novembro Nível 2

LANCHE

2ª FEIRA

Suco  
Fruta: Banana  
Pãozinho de queijo assado na hora

3ª FEIRA

Suco  
Fruta: Melão  
Sanduichinho de pão caseiro  
*Feito por nós*

4ª FEIRA

Suco  
Fruta: Maçã  
Ovinho cozido  
Torradinhas

5ª FEIRA

Suco  
Fruta: Laranja  
Bolinho caseiro de maçã

6ª FEIRA

Suco  
Fruta: Uva sem sementes  
Biscoitinhos caseiros de polvilho

LANCHE 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

JANTAR

Suco  
Fruta: Banana  
Torradinha de queijo

Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo (carne, cenoura, abobrinha e aveia), tortinha de legumes.  
Saladas: Tomate e alface crespa

Suco  
Fruta: Melancia  
Esfirrinha de carne

Arroz, feijão, cubinhos de frango grelhados com açafrão, purezinho de batata.  
Saladas: Cenoura ralada e brócolis

Suco  
Fruta: Maçã  
Panquequinha americana com gotas de cacau

Arroz, feijão, bifinho grelhado, farofinha com cenoura e ovinho cozido.  
Saladas: Beterraba ralada e chuchu

Suco  
Fruta: Laranja  
Hamburguinho caseiro

Arroz, feijão, risotinho de frango, brócolis no vapor.  
Saladas: Couve-flor e tomate

Suco  
Fruta: Uva sem sementes  
Bolinho caseiro mesclado

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

*Lord*  
**Cardápio Semanal**

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

10 a 14 de novembro

Nível 2



**LANCHE**

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

Suco

Fruta: Banana

Panquequinha de banana e aveia

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

Suco

Fruta: Maçã

Bolinho caseiro de cacau

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

Suco

Fruta: Manga

Torrada de queijo quente

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

Suco

Fruta: Abacaxi

Pãozinho de queijo

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

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

**JANTAR**

Suco

Fruta: Banana

Pãozinho de queijo

Suco

Fruta: Maçã

Pastel assado de frango

Suco

Fruta: Manga

Bolinho caseiro de laranja

Suco

Fruta: Abacaxi

Sanduiche com pão fofinho

Suco

Fruta: Salada de frutas

Biscoitinhos de cacau

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 refogadinho, purê de moranga.

Saladas: Brócolis e repolho



# Lord Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

17 a 21 de novembro NÍVEL 2

LANCHE

2<sup>a</sup> FEIRA

Suco  
Fruta: Banana  
Pãozinho de batata

3<sup>a</sup> FEIRA

Suco  
Fruta: Melão em gomos  
Pãozinho de queijo

4<sup>a</sup> FEIRA

Suco  
Fruta: Abacaxi  
Pizza caseira

5<sup>a</sup> FEIRA

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 (*cobolas 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

JANTAR

Suco  
Fruta: Banana  
Enroladinho de queijo coalho

Suco  
Fruta: Melão em gomos  
Bolinho caseiro de cenoura

Suco  
Fruta: Abacaxi  
Iogurte  
Torradinhas

Suco  
Fruta: Melancia  
Pizza caseira com queijo e orégano

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

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 NÍVEL 2

LANCHE

2ª FEIRA

Suco

Fruta: Banana

Pizza caseira

3ª FEIRA

Suco

Fruta: Manga

Bolinho de cacau

4ª FEIRA

Suco

Fruta: Maçã

Pãozinho de cenoura  
com pastinha de ricota

5ª FEIRA

Suco

Fruta: Melancia

Cookies caseiros

6ª FEIRA

Suco

Fruta: Melão

Enroladinho de queijo  
coalho

ALMOÇO

Arroz, feijão,  
franguinho empanado,  
aipim refogadinho.

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,  
carninha assada,  
batatinha corada,  
farofinha.

Saladas: Tomate e  
couve-flor

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,  
carninha 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.