



LoRd

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

03 a 07 de novembro

N3 e 4



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo assado na hora

Suco
Fruta: Melão
Sanduichinho 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 com gotas de cacau

Suco
Fruta: Laranja
Hamburguinho caseiro

Suco
Fruta: Uva sem sementes
Bolinho caseiro mesclado

JANTAR



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

10 a 14 de novembro

N3 e 4



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 laranja

Suco
Fruta: Abacaxi
Sanduiche com pão fofinho

Suco
Fruta: Salada de frutas
Biscoitinhos de cacau

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.



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

17 a 21 de novembro

N3 e 4



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

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

LANCHE

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

JANTAR



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

24 a 28 de novembro

N3 e 4



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

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 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, carniinha assada, batatinha corada, farofinha.
Saladas: Tomate e couve-flor

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Manga
Cookies caseiros

Suco
Fruta: Maçã
Pãozinho de batata

Suco
Fruta: Melancia
Panquequinha americana

Suco
Fruta: Melão
Bolinho de cacau

JANTAR