



Lord Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 a 05 de dezembro

CBB e N1

LANCHE

2ª FEIRA

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

3ª FEIRA

Suco
Fruta: Melancia
Panquequinha de aveia e banana

4ª FEIRA

Suco
Fruta: Maçã
Ovinho cozido
Torradinhas

5ª FEIRA

Suco
Fruta: Manga
Sanduichinho integral

6ª FEIRA

Suco
Fruta: Abacaxi
Pastelzinho de frango
Feito por nós

LANCHE ALMOÇO

Arroz, feijão, bifinho grelhado, massinha penne ao sugo (*molho separado*)
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, stroganoff de carne, batatinha sauté.
Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.

Arroz, feijão, franguinho grelhado, polentinha na chapa.
Saladas: Cenoura cozida e pepino

Arroz, feijão, bife grelhado no molho escuro, tortinha de legumes.
Saladas: Couve-flor e repolho roxo.

Arroz, feijão, iscas de frango aceboladas (*cebolas separadas*), omelete com espinafre.
Saladas: Tomate e brócolis.

LANCHE JANTAR

Suco
Fruta: Banana
Sanduichinho com pão fofinho

Suco
Fruta: Melancia
Bolinho de cenoura

Suco
Fruta: Maçã
Pizza caseira de muçarela

Suco
Fruta: Manga
Biscoitinhos caseiros de polvilho

Suco
Fruta: Abacaxi
Ovo cozido
Torradinhas

JANTAR

Arroz, feijão, hambaguinho nutritivo (*carne, cenoura e aveia*), moranguinha refogada.
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, frango, polenta cremosa.
Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.

Arroz, feijão, cubinhos de carne grelhados, massinha penne.
Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Arroz, feijão, picadinho de carne, batatinha assada.
Saladas: Couve-flor e repolho roxo.

Arroz, feijão, moída com salsinha, tortinha de legumes.
Saladas: Tomate e brócolis.

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

08 a 12 de dezembro CBB e N1



LANCHE

2^a FEIRA

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

3^a FEIRA

Suco
Fruta: Melancia
Sanduiche integral

4^a FEIRA

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho de iogurte

5^a FEIRA

Suco
Fruta: Uva
Esfirrinha de carne

6^a FEIRA

Suco
Fruta: Manga
Muffin salgado de milho
Feito por nós

ALMOÇO

Arroz, feijão, bife acebolado (cebolas separadas), espaguete ao sugo (molho separado).

Saladas: Tomate e brócolis

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, purê de batata.

Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, panquequinha de carne, seleta de legumes.

Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, almôndegas de carne, massinha parafuso (molho sugo separado).

Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, frango grelhado, pastelzinho assado pizzaiolo (tomate, queijo e orégano).

Saladas: Cenoura cozida e pepino

JANTAR

Arroz, feijão, franguinho grelhado, massinha penne.

Saladas: Tomate e brócolis

Arroz, feijão, iscas de carne com purê nutritivo de batata com moranga.

Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, cubinhos de frango grelhados, tortilla de batatas.

Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, moída refogadinho com batata e cenoura, farofinha

Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, polentinha cremosa.

Saladas: Cenoura cozida 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

15 a 19 de dezembro

CBB e N1



2^a FEIRA

3^a FEIRA

4^a FEIRA

5^a FEIRA

6^a FEIRA

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Enroladinho de queijo
coalho

Suco

Fruta: Maçã

Sanduichinho com pão
fofinho

Suco

Fruta: Melancia

Biscoitinhos caseiros
polvilho

Suco

Fruta: Uva sem sementes

Torradinha de queijo

Suco

Fruta: Espetinho do
Papai Noel

Panquequinha
Americana

LANCHE ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho
grelhado, espaguete ao
molho de queijo ou sugo
(separados).

Saladas: Tomate e
alface

Arroz, feijão, lasanha
de carne, brócolis.

Saladas: Couve-flor e
beterraba.

Arroz, lentilha,
franguinho grelhado
com creme de milho.

Saladas: Brócolis e
cenoura

Arroz, feijão,
hamburguinho nutritivo,
purê de moranga.

Saladas: Repolho roxo e
chuchu

Arroz, feijão, carne
assada, batatinha doce
corada, farofinha
Natalina.

Saladas: Tomate e
beterraba

LANCHE JANTAR

Suco

Fruta: Banana

Panquequinha americana

Suco

Fruta: Maçã

Tomatinho cereja
Torradinhas

Suco

Fruta: Melancia

Bolinho de cacau e
beterraba

Suco

Fruta: Uva sem sementes

Pizza de queijo

Suco

Fruta: Espetinho do
Papai Noel

Biscoitinhos Natalinos

JANTAR

Arroz, feijão, massinha
parafuso à bolonhesa.

Saladas: Tomate e
alface

Arroz, feijão, cubinhos
de frango grelhados,
tortinha de espinafre.

Saladas: Couve-flor e
beterraba.

Arroz, lentilha,
almôndegas, batatinha
doce corada.

Saladas: Brócolis e
cenoura

Arroz, feijão, franguinho
empanado, brócolis no
vapor.

Saladas: Repolho roxo e
chuchu

Arroz, feijão, carne
assada, banana
empanada e assada,
farofinha Natalina.

Saladas: Tomate e
beterraba

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