

LoRD
Cardápio Semanal
Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 a 05 de dezembro

N2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA


LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Melancia
Panquequinha de aveia e banana

Suco
Fruta: Maçã
Ovinho cozido
Torradinhas

Suco
Fruta: Manga
Sanduichinho integral

Suco
Fruta: Abacaxi
Pastelzinho de frango
Feito por nós 

ALMOÇO

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

Arroz, feijão, strogonoff 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

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 cacau

Suco
Fruta: Abacaxi
Iogurte
Torradinhas

JANTAR

Arroz, feijão, hamburguinho 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.



LoRD Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

08 a 12 de dezembro

N2



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Melancia
Sanduiche integral
nutritivo

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho de iogurte

Suco
Fruta: Uva
Cookies de aveia
saudável

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

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Ovinho cozido
Torradinhas

Suco
Fruta: Melancia
Esfirrinha de carne

Suco
Fruta: Maçã
Cookies caseiros de aveia

Suco
Fruta: Uva
Pão fofinho com queijo

Suco
Fruta: Manga
Bolinho Mesclado
(cacau e baunilha)

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
refogadinha 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

N2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
 Fruta: Banana
 Esfirrinha de carne

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

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

Suco
 Fruta: Banana
 Panquequinha americana

Suco
 Fruta: Maçã
 Torradinha de queijo

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.