



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 a 05 de dezembro

N3 e 4



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

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

N3 e 4



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

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

N3 e 4



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

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