Lord Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

02 a 06 de março

N 3 e 4

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE	Suco Fruta: Banana Pãozinho de queijo *fresco*	Suco Fruta: Mamão Sanduiche integral *nutritivo*	Suco Fruta: Maçã Bolinho de iogurte	Suco Fruta: Manga Cookies de aveia *saudável*	Suco Fruta: Laranja Torradinha de queijo
ALMOÇO	Arroz, feijão, franguinho grelhado com creme de milho separado, batatinha sautè. Saladas: Tomate e brócolis	Arroz, feijão, massinha colorida à bolonhesa. Saladas: Couve-flor e beterraba	Arroz, feijão, lasanha de frango, brócolis no vapor. Saladas: Alface e tomate	Arroz, lentilha, bifinho grelhado, batata doce corada, farofinha colorida. Saladas: Chuchu com ovos e couve-flor	Arroz, feijão, frango empanado, polenta cremosa. Saladas: Cenoura cozida e pepino
LANCHE	Suco Fruta: Banana Torradinha de queijo	Suco Fruta: Mamão Cookies de aveia *saudável*	Suco Fruta: Maçã Hamburguinho caseiro *100% artesanal*	Suco Fruta: Manga Bolinho de cenoura	Suco Fruta: Salada de frutas Pastel assado pizzaiolo (queijo, tomate e orégano)
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

09 a 13 de março

N 3 e 4

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE	Suco Fruta: Banana Panquequinha americana	Suco Fruta: Mamão Sanduichinho farroupilha *(alface, tomate e queijo)*	Suco Fruta: Maçã Pastelzinho de forno de frango *Feito por nós*	Suco Fruta: Manga Pizza caseira de queijo	Suco Fruta: Melão Muffin de laranja
ALMOÇO	Arroz, feijão, gratinado de frango com molho de *requeijão*, tortinha de brócolis. Saladas: Alface crespa e tomate.	Arroz, feijão, bifinho grelhado com molho escuro, massa caseira ao molho sugo *(molho separado).* Saladas: Cenoura cozida e pepino.	Arroz, feijão, coraçãozinho e frango grelhados, polenta na chapa. Saladas: Brócolis e tomate.	Arroz, feijão, carne assada, batatinha doce, farofinha. Saladas: Repolho e beterraba cozida.	Arroz, feijão, espetinho de frango, purê de batata. Saladas: Couve-flor e tomate.
LANCHE	Suco Fruta: Banana Sanduiche com pão caseiro de cenoura	Suco Fruta: Mamão Biscoitinhos caseiros de maizena	Suco Fruta: Maçã Esfirra de carne	Suco Fruta: Manga Bolo caseiro de cacau	Suco Fruta: Melão Pãozinho de queijo assado na hora
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

16 a 20 de março

N 3 e 4

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE	Suco Fruta: Banana Sanduichinho de pão *caseiro*	Suco Fruta: Melão Pastelzinho *caseiro* de carne	Suco Fruta: Maçã Pãozinho meia lua com mel	Suco Fruta: Banana Muffin de cenoura *com redução de açúcar*	Suco Fruta: Manga Biscoitinho caseiro de polvilho
ALMOÇO	Arroz, feijão, franguinho grelhado, tortinha de legumes. Saladas: Alface e tomate	Arroz, lentilha, almôndegas, massinha penne. Saladas: Couve-flor e tomate.	Arroz, feijão, sobrecoxa desossada, purê de moranga. Saladas: Beterraba e alface crespa.	Arroz, feijão, bifinho grelhado, ovo cozido, batatinha palito assada. Saladas: Alface e tomate	Arroz, feijão, lasanha de carne, brócolis no vapor. Saladas: Repolho e tomate.
LANCHE	Suco Fruta: Banana Pão de batata	Suco Fruta: Melão Bolo mesclado	Suco Fruta: Maçã Enroladinho de queijo coalho	Suco Fruta: Banana Pizza caseira de mussarela	Suco Fruta: Manga Panqueca americana
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

23 a 27de março

N 3 e 4

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE	Suco Fruta: Banana Pãozinho de queijo	Suco Fruta: Mamão Sanduiche Farroupilha (alface, tomate e queijo	Suco Fruta: Maçã Panquequinha americana	Suco Fruta: Banana Queijo quente	Suco Fruta: Melão Enroladinho de queijo coalho
ALMOÇO	Arroz, feijão, frango acebolado (cebola separada), massa parafuso, molho sugo (separados). Saladas: Alface e tomate	Arroz, feijão, hamburguinho caseiro, pastel assado pizzaiolo. Saladas: Cenoura e repolho	Arroz, feijão, bifinho grelhado, seleta de legumes. Saladas: Beterraba e couve-flor	Arroz, feijão, frango empanado, omelete marguerita. Saladas: Tomate e chuchu	Arroz, feijão, estrogonofe de carne, batata sauté. Saladas: Cenoura e brócolis
LANCHE	Suco Fruta: Banana Torradinha de queijo	Suco Fruta: Mamão Pastel de carne	Suco Frutas: Maçã Bolo de cenoura	Suco Fruta: Banana Pãozinho de queijo	Suco Fruta: Melão 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

30 a 31 de março

N 3 e 4

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE	Suco Fruta: Banana Pãozinho de queijo	Suco Fruta: Mamão Sanduiche Farroupilha (alface, tomate e queijo			
ALMOÇO	Arroz, feijão, frango empanado assado, polenta cremosa. Saladas: Alface e tomate	Arroz, feijão, panqueca de carne com massa de espinafre. Saladas: Cenoura e repolho			
LANCHE	Suco Fruta: Banana Sanduiche integral	Suco Fruta: Mamão Bolinho de laranja			
JANTAR					

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