



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 de abril

CBB e N1



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR



Suco
Fruta: Moranguinhos
Bolinho de banana sem açúcar



Arroz, feijão, bifezinho grelhado picadinho, purê de batata e cenoura do Coelhinho.
Saladas: Brócolis e beterraba



Suco
Fruta: Moranguinhos
Muffin de cenoura sem açúcar



Arroz, feijão, hamburquinho nutritivo (cenoura ralado e aveia) de Páscoa, batatinha corada.
Saladas: Brócolis e beterraba



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

06 a 10 de abril

CBB e N1

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Mamão
Panquequinha de banana e aveia

Suco
Fruta: Maçã
Panquequinha americana

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho integral

Suco
Fruta: Melão
Ovinho cozido
Palatinhos de cenoura

ALMOÇO

Arroz, feijão, frango acebolado (cebola separada), massa parafuso, molho sugo (separados).
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, hamburguinho caseiro, purezinho de moranga.
Saladas: Cenoura e repolho

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, ovos cozidos.
Saladas: Beterraba e couve-flor

Arroz, feijão, frango grelhado, omelete marguerita.
Saladas: Tomate e chuchu

Arroz, feijão, picadinho de carne, batata sauté.
Saladas: Cenoura e brócolis

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Ovinho cozido
Torradinhas integrais

Suco
Fruta: Mamão
Biscoitinho caseiro de polvilho

Suco
Frutas: Maçã
Bolo de maçã e passas sem adição de açúcar

Suco
Fruta: Banana
Muffin de brócolis

Suco
Fruta: Melão
Pãozinho de queijo

JANTAR

Arroz, feijão, moída, massinha colorida.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, frango grelhado, purê de moranga.
Saladas: Cenoura e repolho

Arroz, feijão, picadinho de carne, tortinha de legumes.
Saladas: Beterraba e couve-flor

Arroz, feijão, cubinhos de frango grelhados, polentinha cremosa.
Saladas: Tomate e chuchu

Arroz, feijão, hamburguinho caseiro, purê cremoso de batata e cenoura.
Saladas: Cenoura 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

13 a 17 de abril

CBB e N1

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Kiwi
Sanduiche integral
nutritivo

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho de maçã e
passas sem açúcar

Suco
Fruta: Caqui chocolate
Biscoitinho caseiro de
polvilho

Suco
Fruta: Laranja
Muffin de brócolis

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho
grelhado com molho de
queijo (molho separado),
espaguete.
Saladas: Tomate e
alface

Arroz, feijão, panqueca
de carne, seleta de
legumes.
Saladas: Couve-flor e
beterraba

Arroz, feijão, frango e
coraçãozinho
grelhados, farofinha,
massa gravatinha.
Saladas: Chuchu e
tomate

Arroz, feijão, bifeinho
grelhado picadinho,
batata doce corada.
Saladas: Couve-flor e
beterraba

Arroz, feijão, frango
assado, polenta
cremosa.
Saladas: Cenoura
cozida e repolho

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Sanduiche de
pãozinho integral

Suco
Fruta: Kiwi
Panquequinha de
banana e aveia

Suco
Fruta: Maçã
Biscoitinho caseiro de
polvilho

Suco
Fruta: Caqui chocolate
Bolinho de maçã e
passas sem açúcar

Suco
Fruta: Laranja
Ovinho cozido
Cenoura palito

JANTAR

Arroz, feijão, cubinhos
de carne grelhados,
espaguete.
Saladas: Tomate e
alface

Arroz, feijão, iscas de
frango, polentinha
cremosa.
Saladas: Couve-flor e
beterraba

Arroz, feijão,
almôndegas de carne,
com tortilla de batatas.
Saladas: Chuchu e
tomate

Arroz, feijão, risotinho
de frango com ovos.
Saladas: Couve-flor e
beterraba

Arroz, feijão, frango e
coraçãozinho
grelhados, farofinha,
aipim.
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

20 a 24 de abril

CBB e N1

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Sanduiche integral



Suco
Fruta: Maçã
Bolinho de banana sem
adição de açúcar

Suco
Fruta: Laranja
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Caqui
Pastelzinho assado
caseiro brócolis e ricota

ALMOÇO

Arroz, feijão, frango
grelhado picadinho,
massa penne com molho
sugo separado.
Saladas: Couve-flor e
beterraba.



Arroz, lentilha, carne
assada, aipim
refogadinho, farofinha.
Saladas: Alface e
tomate.

Arroz, feijão, cubinhos
de frango, polentinha
na chapa.
Saladas: Cenoura
cozida e chuchu.

Arroz, feijão, almôndegas
de carne com aveia,
massinha colorida com
molho sugo separado.
Saladas: Brócolis e
beterraba.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Bolinhas assadas de
brócolis e ricota



Suco
Fruta: Maçã
Omelete de espinafre

Suco
Fruta: Laranja
Bolinho de banana sem
adição de açúcar

Suco
Fruta: Caqui
Muffin de legumes

JANTAR

Arroz, feijão, almôndegas
de carne com aveia,
tortilla de batata.
Saladas: Couve-flor e
beterraba.



Arroz, lentilha, iscas de
frango, purê de
moranga.
Saladas: Alface e
tomate.

Arroz, feijão,
carreteirinho com
ovos.
Saladas: Cenoura
cozida e chuchu.

Arroz, feijão,
franguinho assado,
omelete de espinafre.
Saladas: Brócolis e
beterraba.

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

27 a 30 abril

CBB e N1



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Maçã
Omelete de espinafre

Suco
Fruta: Mamão
Panquequinha de banana e aveia

Suco
Fruta: Kiwi
Biscoitinho caseiro de polvilho

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho acebolado (cebola separada), massinha penne.
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo (carne e aveia), purê de batata.
Saladas: Brócolis e cenoura.

Arroz, feijão, lasanha de carne, jardineira de legumes.
Saladas: Tomate e beterraba

Arroz, feijão, frango com creme de milho (separado), batata corada.
Saladas: Couve-flor e cenoura

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Biscoitinho caseiro de polvilho

Suco
Fruta: Maçã
Panquequinha de banana e aveia

Suco
Fruta: Mamão
Bolinho de carne e aveia

Suco
Fruta: Kiwi
Tortinha de legumes

JANTAR

Arroz, feijão, franguinho grelhado, purê de batata.
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, picadinho de carne, massinha parafuso.
Saladas: Brócolis e cenoura.

Arroz, feijão, franguinho desfiado, brócolis no vapor.
Saladas: Tomate e beterraba.

Arroz, feijão, almondegas com aveia, tortinha de legumes.
Saladas: Couve-flor e cenoura

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