



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 de abril

Nível 2



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR



Suco
Fruta: Moranguinhos
Bolinho de cenoura



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



Suco
Fruta: Moranguinhos
Sanduichinho de Páscoa
Cenoura baby



Arroz, feijão, hamburguinho 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

Nível 2

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, bifeinho
grelhado, ovos na
chapa.
Saladas: Beterraba e
couve-flor

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

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

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Iogurte
Torradinhas

Suco
Fruta: Mamão
Enroladinho de queijo
coalho

Suco
Frutas: Maçã
Bolo de mesclado

Suco
Fruta: Banana
Esfirra de carne

Suco
Fruta: Melão
Pizza de mussarela

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

Nível 2

LANCHE

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco
 Fruta: Banana
 Pãozinho de queijo fresco

Suco
 Fruta: Kiwi
 Sanduiche integral nutritivo

Suco
 Fruta: Maçã
 Bolinho de iogurte

Suco
 Fruta: Caqui chocolate
 Cookies de aveia *saudável*

Suco
 Fruta: Laranja
 Pastelzinho assado de queijo
Feito por nós

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, 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
 Pizza de queijo

Suco
 Fruta: Maçã
 Hamburguinho caseiro *100% artesanal*

Suco
 Fruta: Caqui chocolate
 Bolinho de laranja

Suco
 Fruta: Laranja
 Pastel assado carne

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

Nível 2



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Sanduiche integral



Suco
Fruta: Maçã
Bolinho de cacau

Suco
Fruta: Laranja
Iogurte
Torrinhas integrais

Suco
Fruta: Caqui
Pastelzinho assado
brócolis e ricota

ALMOÇO

Arroz, feijão, peito de frango grelhado, massinha caseira com molho sugo separado.
Saladas: Couve-flor e beterraba.



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

Arroz, feijão, espetinho 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
Esfirrinha de frango



Suco
Fruta: Maçã
Enroladinho de queijo coalho

Suco
Fruta: Laranja
Bolo caseiro de cacau

Suco
Fruta: Caqui
Pãozinho de queijo

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

Nível 2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Maçã
Torradinha de queijo quente

Suco
Fruta: Bergamota
Bolinho caseiro de cenoura

Suco
Fruta: Kiwi
Pastel assado de carne

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
Pizza caseira de queijo

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho caseiro de cacau e laranja

Suco
Fruta: Bergamota
Pastel assado de carne

Suco
Fruta: Kiwi
Panquequina americana

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