



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

04 a 08 de maio

N3 e 4



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Sanduichinho de pão caseiro

Suco
Fruta: Caqui chocolate
Pão de queijo

Suco
Fruta: Maçã
Bolo de cenoura

Suco
Fruta: Bergamota
Torrada de queijo

Suco
Fruta: Laranja do céu
Pãozinho meia lua

ALMOÇO

Arroz, feijão carioca, frango grelhado, massinha caseira ao molho de sugo (*molho separado*).
Saladas: Cenoura e brócolis.

Arroz, feijão, bife grelhado, pastel assado pizzaiolo.
Saladas: Couve-flor e tomate.

Arroz, feijão, lombo suíno empanado e assado, farofinha, batata doce.
Saladas: Beterraba e alface crespa.

Arroz, feijão, panqueca de carne com massa de espinafre, seleta de legumes.
Saladas: Chuchu e brócolis.

Arroz, feijão, frango assado, polenta cremosa.
Saladas: Repolho e tomate.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Bolo de cenoura

Suco
Fruta: Caqui chocolate
Iogurte
Torradinhas

Suco
Fruta: Maçã
Sanduiche com pão fofinho

Suco
Fruta: Bergamota
Cookies caseiros

Suco
Fruta: Laranja do céu
Enroladinho de queijo coalho

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

11 a 15 de maio

N3 e 4



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho caseiro com manteiga

Suco
Fruta: Bergamota
Bolinho de cenoura

Suco
Fruta: Manga
Sanduiche com pão caseiro de beterraba

Suco
Fruta: Maçã
Pastelzinho assado de queijo
Feito no Lord

Suco
Fruta: Banana
Mini Hambúrguer
*100% artesanal
Feito no Lord*

ALMOÇO

Arroz, feijão, espaguete colorida à bolonhesa.
Saladas: Chuchu e tomate.

Arroz, lentilha, carne assada com farofinha, couve refogada.
Saladas: Cenoura e brócolis.

Arroz, feijão, lasanha de carne e brócolis no vapor.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, bifinho grelhado, tortinha de legumes.
Saladas: Cenoura cozida e repolho.

Arroz, feijão, coraçãozinho e frango grelhados, massinha caseira ao sugo (*molho separado*).
Saladas: Beterraba cozida e tomate.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Bolo caseiro de cacau

Suco
Fruta: Bergamota
Esfirrinha de frango

Suco
Fruta: Manga
Hamburguinho caseiro

Suco
Fruta: Maçã
Torradinha integral de queijo

Suco
Fruta: Banana
Biscoitinhos caseiros de maizena

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

18 a 22 de maio

N3 e 4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Muffin de cacau

Suco

Fruta: Bergamota

Pãozinho de queijo

Suco

Fruta: Caqui chocolate

Panquequinha americana

Suco

Fruta: Maçã

Biscoitos de polvilho caseiros

Suco

Fruta: Manga

Enroladinho de queijo coalho

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho xadrez (com brócolis, couve-flor e cenoura separado), massinha espaguete.

Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, bifinho grelhado, molho branco suave, aipim refogado.

Saladas: Beterraba e chuchu

Arroz, feijão, frango grelhado, purê de batata.

Saladas: Alface e cenoura

MINUTINHA SAUDÁVEL
Arroz e feijão, ovo na chapa, batatinha palito assada, bifinho grelhado.
Saladas: Brócolis e beterraba ralada

Arroz, lentilha, espetinho de frango, farofa, tortinha de legumes.

Saladas: Repolho e tomate

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Enroladinho de queijo coalho

Suco

Fruta: Bergamota

Pastel de carne

Suco

Fruta: Caqui chocolate

Bolinho caseiro mesclado

Suco

Fruta: Maçã

Brownie caseiros

Suco

Fruta: Manga

logurte
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

25 e 29 de maio

N3 e 4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pizza de queijo

Suco
Fruta: Maçã
Esfirrinha de carne

Suco
Fruta: Laranja
Sanduichinho integral

Suco
Fruta: Melão
Bolinho caseiro laranja

Suco
Fruta: Bergamota
Sanduichinho com pão fofinho

ALMOÇO

Arroz, feijão, frango grelhado, creme de milho separado, batatinha sauté.
Saladas: Alface e tomate.

Arroz, feijão, hamburquinho caseiro, massinha penne, molho sugo (separado).
Saladas: Beterraba e repolho.

Arroz, feijão, carniinha assada, aipim e farofinha.
Saladas: Brócolis e cenoura.

Arroz, feijão, frango empanado, polenta cremosa.
Saladas: Chuchu e tomate.

Arroz, feijão, almondegas, nhoque, molho sugo (separado).
Saladas: Beterraba e alface.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Bolinho caseiro de laranja

Suco
Fruta: Maçã
Pastel assado com queijo e orégano

Suco
Fruta: Laranja
Panqueca americana com cacau

Suco
Fruta: Melão
Torrada integral

Suco
Fruta: Bergamota
Pãozinho de queijo

JANTAR

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