

LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

04 a 08 de maio

CBB e N1

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 banana sem
adição de açúcar

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 maçã sem
adição de açúcar

Suco
Fruta: Caqui chocolate
Ovinho cozido
Torradinhas

Suco
Fruta: Maçã
Sanduiche com pão
fofinho

Suco
Fruta: Bergamota
Panquequinha de banana
e aveia

Suco
Fruta: Laranja do céu
Enroladinho de queijo
coalho

JANTAR

Arroz, feijão,
carreteiro de carne
com ovos picadinhos.
Saladas: Cenoura e
brócolis.

Arroz, feijão, franguinho
grelhado picadinho,
omelete de espinafre.
Saladas: Couve-flor e
tomate.

Arroz, feijão, bifinho na
chapa picadinho,
massinha penne.
Saladas: Beterraba e
alface crespa.

Arroz, feijão,
refogadinho de frango
com batata e cenoura.
Saladas: Chuchu e
brócolis.

Arroz, feijão,
bifinho grelhado
picadinho, purê de batata
e cenoura.
Saladas: Repolho e
tomate.

+

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

CBB e N1

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho caseiro com manteiga

Suco
Fruta: Bergamota
Panquequinha de banana e aveia

Suco
Fruta: Manga
Sanduiche com pão caseiro de beterraba

Suco
Fruta: Maçã
Pastelzinho assado de queijo
Feito no Lord

Suco
Fruta: Banana
Enroladinho de queijo coalho

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
Bolinho de banana e aveia sem adição de açúcar

Suco
Fruta: Bergamota
Esfirrinha de frango

Suco
Fruta: Manga
Biscoitinhos caseiros de cenoura

Suco
Fruta: Maçã
Torradinha integral de queijo

Suco
Fruta: Banana
Biscoitinho caseiro de polvilho

JANTAR

Arroz, feijão, carne assada picadinha, farofinha, batata doce.
Saladas: Chuchu e tomate.

Arroz, lentilha, franguinho desfiado ao sugo, massinha caseira.
Saladas: Cenoura e brócolis.

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

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

Arroz, feijão, almôndegas com molho sugo, aipim cozido.
Saladas: Beterraba cozida e tomate.

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

CBB e N1

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Muffin de banana sem açúcar

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, bifeinho 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, bifeinho 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
Pastelzinho de carne assado

Suco
Fruta: Caqui chocolate
Panquequinha americana

Suco
Fruta: Maçã
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Manga
Ovinho cozido
Torradinhas

JANTAR

Arroz, feijão, hamburguinho, seleta de legumes.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, cubinhos de frango grelhadas, massinha colorida.
Saladas: Beterraba e chuchu

Arroz, feijão, franguinho desfiado, polentinha cremosa.
Saladas: Alface e cenoura

Arroz, feijão, bifeinho grelhado em cubinhos, tortinha de legumes.
Saladas: Brócolis e beterraba ralada

MINUTINHA SAUDÁVEL
Arroz, feijão, ovo cozido, batatinha palito assada, franguinho grelhado picadinho.
Saladas: Repolho e tomate

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

CBB e N1

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

Enroladinho de queijo coalho

Suco

Fruta: Bergamota

Torradinhas

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 maçã sem adição de açúcar

Suco

Fruta: Maçã

Pastel assado com queijo e orégano

Suco

Fruta: Laranja

Panqueca de banana e aveia

Suco

Fruta: Melão

Torradinha integral

Suco

Fruta: Bergamota

Muffin de legumes

JANTAR

Arroz, feijão picadinho de carne, massinha caseira.

Saladas: Alface e tomate.

Arroz, feijão, cubinhos de frango grelhados com açafrão, purê de moranga.

Saladas: Beterraba e repolho.

Arroz, feijão, carreteirinho de carne com ovos picadinhos.

Saladas: Brócolis e cenoura.

Arroz, feijão, franguinho assado, farofinha, batatinha doce.

Saladas: Chuchu e tomate.

Arroz, feijão, hamburquinho com cenoura ralada e aveia, nhoque.

Saladas: Beterraba e alface.

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