



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 a 03 de junho

N3 e 4



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo
assado na hora

Suco
Fruta: Bergamota
Sanduiche Farroupilha

Suco
Fruta: Maçã
Pastelzinho caseiro de
carne



ALMOÇO

Arroz, feijão, massa
caseira com molho
bolonhesa, brócolis no
vapor.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão,
carne assada, farofa
colorida, batatinha doce.
Saladas: Couve-flor e
cenoura

Arroz, feijão, frango
grelhado, purê de
moranga.
Saladas: Beterraba
ralada e chuchu



LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Sanduichinho integral

Suco
Fruta: Bergamota
Esfirrinha de frango

Suco
Fruta: Maçã
Bolo caseiro mesclado
(cacau e laranja)



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

08 a 12 de junho

N3 e 4



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Bolinho banana integral

Suco

Fruta: Laranja do céu

Pãozinho de queijo

Suco

Fruta: Maçã

Torrada de queijo quente

Suco

Fruta: Bergamota

Esfirra de frango caseira

Suco

Fruta: Mamão

Sanduíchinho natural com requeijão caseiro

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho grelhado, massa caseira ao sugo (molho separado).

Saladas: Tomate e cenoura

Arroz, feijão, hambúrguer caseiro, purê de batata e cenoura cremoso.

Saladas: Alface crespa e couve-flor

Arroz, feijão, lasanha de frango, seleta de legumes.

Saladas: Chuchu e tomate

Arroz, lentilha, bife grelhado, massinha linguine.

Saladas: Brócolis e repolho roxo

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, polentinha palito na chapa.

Saladas: Couve-flor e beterraba

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Bolinho de cenoura

Suco

Fruta: Laranja do céu

Pastelzinho assado de carne

Suco

Fruta: Maçã

Torradinha integral

Suco

Fruta: Bergamota

Biscoitinhos caseiros de polvilho
Ovinho de codorna e tomate cereja

Suco

Fruta: Mamão

Brownie caseiro

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

15 a 19 de junho

N3 e 4



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Torradinha de queijo

Suco
Fruta: Laranja
Muffins legumes

Suco
Fruta: Maçã
Iogurte
Biscoitinhos caseiros de polvilho

Suco
Fruta: Bergamota
Bolinho de fubá

Suco
Fruta: Melão
Panquequinha americana com mel

ALMOÇO

Arroz, feijão, moída, massa caseira.

Saladas: Tomate e alface

Arroz, lentilha, espetinho de frango, farofinha, batata doce.

Saladas: Cenoura e couve-flor

Arroz, feijão, entreveiro (carne, frango e coração), polenta cremosa.

Saladas: Beterraba cozida e pepino

Arroz, feijão, frango caipira grelhado, creme de milho, massa penne.

Saladas: Alface e

Arroz, feijão, Carreteiro Junino com ovos picados.

Saladas: Cenoura cozida e brócolis

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Torradinhas Juninas
Iogurte

Suco
Fruta: Palitinho de frutas
Cuquinha pé de moleque

Suco
Fruta: Bergamota
Pãozinho de queijo caipira

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho de fubá com goiabada

VIVA SÃO JOÃO!!!
Suco
Frutas: Palitinho de frutas
Pipoca de panela
Arroz doce

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

22 a 26 de junho

N3 e 4



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Torradinha de queijo

Suco
Fruta: Laranja do céu
Mini esfirra de frango

Suco
Fruta: Maçã
Bolo caseiro de bergamota

Suco
Fruta: Melão
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Manga
Panquequinha de banana e cacau

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho
acebolado (cebolas
separadas), batatinha
rústica corada.

Saladas: Alface e
tomate

Arroz, feijão,
almôndegas, massinha
caseira (*molho separado*).

Saladas: Cenoura e
brócolis

Arroz, feijão,
bifinho grelhado,
pastelzinho napolitano.

Saladas: Couve-flor e
tomate

Arroz, lentilha,
frango empanado
assado, aipim cozido.

Saladas: Cenoura e
beterraba

Arroz, feijão,
bifinho grelhado, tortilla
de batata.

Saladas: Alface e
tomate

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Bolo caseiro de
bergamota

Suco
Fruta: Laranja do céu
Hamburguinho caseiro

Suco
Fruta: Maçã
Biscoitinhos caseiros
de maizena

Suco
Fruta: Melão
Torrada integral de
queijo

Suco
Fruta: Manga
Panquequinha
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

29 e 30 de junho

N3 e 4



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Torradinha de queijo

Suco
Fruta: Maçã
Bolo caseiro de cacau

ALMOÇO

Arroz, feijão,
franguinho grelhado,
nhoque da sorte ao
sugo (molho separado).
Saladas: Alface e
tomate

Arroz, lentilha,
hamburguinho com aveia,
massinha parafuso com
molho sugo separado.
Saladas: Cenoura e
couve-flor

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Bolo caseiro de cacau

Suco
Fruta: Maçã
Torradinha de queijo

JANTAR

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