

LoRD
Cardápio Semanal
Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 a 03 de junho

N2

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

Arroz, feijão,
almondegas nutritivas
(carne, cenoura e aveia),
massinha caseira
Saladas: Alface e
tomate

Arroz, feijão,
franguinho grelhado com
açafraão, purezinho de
batata.
Saladas: Couve-flor e
cenoura

Arroz, feijão,
bifinho grelhado,
tortinha de brócolis,
batata.
Saladas: Beterraba
ralada e chuchu

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

N2

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

Sanduichinho 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

Arroz, feijão, moida refogada, tortilla de batata.

Saladas: Tomate e cenoura

Arroz, feijão, cubinhos de frango grelhados, polentinha cremosa

Saladas: Alface crespa e couve-flor

Arroz, feijão, picadinho de carne na panela, massinha.

Saladas: Chuchu e tomate

Arroz, feijão, franguinho desfiado, batatinha sauté.

Saladas: Brócolis e repolho roxo

Arroz, feijão, hamburguinho com aveia, brócolis no vapor.

Saladas: Couve-flor 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

15 a 19 de junho

N2

LANCHE

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

<p>Suco</p> <p>Fruta: Banana</p> <p>Torradinha de queijo</p>	<p>Suco</p> <p>Fruta: Laranja</p> <p>Muffins legumes</p>	<p>Suco</p> <p>Fruta: Maçã</p> <p>logurte</p> <p>Biscoitinhos caseiros de polvilho</p>	<p>Suco</p> <p>Fruta: Bergamota</p> <p>Bolinho de fubá</p>	<p>Suco</p> <p>Fruta: Melão</p> <p>Panquequinha americana com mel</p>
<p>Arroz, feijão, moída, massa caseira.</p> <p>Saladas: Tomate e alface</p>	<p>Arroz, lentilha, espetinho de frango, farofinha, batata doce.</p> <p>Saladas: Cenoura e couve-flor</p>	<p>Arroz, feijão, entreveiro (carne, frango e coração), polenta cremosa.</p> <p>Saladas: Beterraba cozida e pepino</p>	<p>Arroz, feijão, frango caipira grelhado, creme de milho, massa penne.</p> <p>Saladas: Alface e</p>	<p>Arroz, feijão, Carreteiro Junino com ovos picados.</p> <p>Saladas: Cenoura cozida e brócolis</p>
<p>Suco</p> <p>Fruta: Banana</p> <p>Torradinhas Juninas</p> <p>logurte</p>	<p>Suco</p> <p>Fruta: Palitinho de frutas</p> <p>Cuquinha pé de moleque</p>	<p>Suco</p> <p>Fruta: Bergamota</p> <p>Pãozinho de queijo caipira</p>	<p>Suco</p> <p>Fruta: Maçã</p> <p>Bolinho de fubá com goiabada</p>	<p>VIVA SÃO JOÃO!!!</p> <p>Suco</p> <p>Frutas: Palitinho de frutas</p> <p>Pipoca de panela</p> <p>Arroz doce</p>
<p>Arroz, feijão, picadinho de carne, purê de batata</p> <p>Saladas: Tomate e alface</p>	<p>Arroz, feijão, frango caipira grelhado, creme de milho.</p> <p>Saladas: Cenoura e couve-flor</p>	<p>Arroz, feijão, moída, massa caseira.</p> <p>Saladas: Beterraba cozida e pepino</p>	<p>Arroz, feijão, Carreteiro Junino com ovos picados.</p> <p>Saladas: Alface e tomate</p>	<p>Arroz, feijão, cubinhos de frango, farofinha, batata doce.</p> <p>Saladas: Cenoura cozida e brócolis</p>

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

N2

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, bifeinho grelhado, pastelzinho napolitano.
Saladas: Couve-flor e tomate

Arroz, lentilha, frango empanado assado, aipim cozido.
Saladas: Cenoura e beterraba

Arroz, feijão, bifeinho 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

Arroz, feijão, moida refogada, purê misto (*batata e cenoura*).
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, frango assado com purê de moranga.
Saladas: Cenoura e brócolis

Arroz, feijão, bifeinho grelhado picadinho, tortinha de legumes.
Saladas: Couve-flor e tomate

Arroz, feijão, franguinho desfiado, batatinha corada.
Saladas: Cenoura e beterraba

Arroz, feijão, almôndegas com aveia, massinha colorida.
Saladas: Alface e tomate

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

29 e 30 de junho

N2



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

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

Arroz, feijão, franguinho grelhado, polenta cremosa.
Saladas: Cenoura e couve-flor

