Lord Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

03 a 07 de agosto

Nível 2

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE	Suco Fruta: Banana Torradinha de queijo	Suco Fruta: Laranja do céu Sanduichinho integral	Suco Fruta: Melão em gomos Mini pão de queijo *Fresquinho*	Suco Fruta: Maçã Bolinho caseiro de laranja *artesanal com redução de açúcar*	Suco Fruta: Bergamota Biscoitinhos polvilho
ALMOÇO	Arroz, feijão, moída, massinha colorida. Saladas: alface e tomate	Arroz, lentilha, frango grelhado, purê de batata. Saladas: cenoura e beterraba	Arroz, feijão, panqueca de carne, seleta de legumes. Saladas: repolho roxo e chuchu	Arroz, feijão, iscas de frango e coraçãozinho, batata doce e farofinha. Saladas: couve-flor e cenoura.	Arroz, feijão, bife grelhado, panelinha de legumes. Saladas: brócolis e tomate
LANCHE	Suco Fruta: Banana Pãozinho de queijo	Suco Fruta: Laranja do céu Bolinho caseiro cenoura	Suco Fruta: Melão em gomos Pastel assado Napolitano (tomate, queijo e orégano)	Suco Fruta: Maçã Panquequinha americana	Suco Fruta: Bergamota Pizza caseira
JANTAR	Arroz, feijão, bifinho grelhado, batatinha doce. Saladas: alface e tomate	Arroz, lentilha, franguinho de panela, aipim refogadinho. Saladas: cenoura e beterraba	Arroz, feijão, picadinho de carne, massinha caseira. Saladas: repolho roxo e chuchu	Arroz, feijão, iscas de frango empanadas e assadas, purê batata. Saladas: couve-flor e cenoura.	Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo, tortinha de legumes. Saladas: brócolis 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

10 a 14 de agosto

Nível 2

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE	Suco Fruta: Banana Pãozinho de queijo *fresco*	Suco Fruta: Mamão Sanduiche de pãozinho integral	Suco Fruta: Maçã Bolinho de cenoura	Suco Fruta: Manga Cookies de aveia *saudável*	Suco Fruta: Salada de frutas Pastelzinho assado de queijo *Feito por nós*
ALMOÇO	Arroz, feijão, bife grelhado, massinha penne (molho sugo separado). Saladas: Tomate e alface	Arroz, feijão, frango grelhado, purê de moranga. Saladas: Couve-flor e beterraba	Arroz, feijão, lasanha de carne, brócolis no vapor. Saladas: Brócolis e tomate	Arroz, feijão, frango com creme de milho, cenoura palito. Saladas: Chuchu e beterraba	Arroz, feijão, bifinho grelhado, batatinha corada. Saladas: Cenoura cozida e pepino
LANCHE	Suco Fruta: Banana Torradinha de queijo	Suco Fruta: Mamão Cookies de aveia *saudável*	Suco Fruta: Maçã Pastel assado de carne	Suco Fruta: Manga Bolinho de cacau e beterraba	Suco Fruta: Salada de frutas Mini esfirra de frango
JANTAR	Arroz, feijão, cubinhos de carne, purê de moranga. Saladas: Tomate e alface	Arroz, feijão, franguinho grelhado, massinha parafuso. Saladas: Couve-flor e beterraba	Arroz, feijão, almôndegas de carne, tortilla de batatas. Saladas: Brócolis e tomate	Arroz, feijão, carreteirinho com ovo picadinho. Saladas: Chuchu e beterraba	Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, polentinha cremosa. 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

17 a 21 de agosto

Nível 2

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE	Suco Fruta: Banana Torradinha	Suco Fruta: Bergamota Sanduichinho farroupilha *(alface, tomate e queijo)*	Suco Fruta: Maçã Pastelzinho de forno de frango *Feito por nós*	Suco Fruta: Manga Mini pizza de queijo	Suco Fruta: Melão Muffin e cacau
ALMOÇO	Arroz, feijão, estrogonofe de carne, espaguete. Saladas: Alface crespa e tomate.	Arroz, lentilha, Sobrecoxa desossada, polenta na chapa, farofinha. Saladas: Cenoura cozida e pepino.	Arroz, feijão, almondegas, tortinha de legumes. Saladas: Brócolis e tomate.	Arroz, feijão, frango grelhado, pastel pizzaiolo assado. Saladas: Cenoura ralada e beterraba cozida.	Arroz, feijão, carninha assada com farofa, batatinha doce. Saladas: Couve-flor e tomate.
LANCHE	Suco Fruta: Banana Sanduiche de pão fofinho *(alface, tomate e queijo)*	Suco Fruta: Bergamota Biscoito caseiro de cacau	Suco Fruta: Maçã Enroladinho de queijo coalho	Suco Fruta: Manga Bolinho caseiro de laranja	Suco Fruta: Melão Pãozinho de queijo assado na hora
JANTAR	Arroz, feijão, bifinho grelhado, penne ao molho sugo *(molho separado).* Saladas: Alface crespa e tomate.	Arroz, lentilha, cubinhos de frango de frango, purê de batata. Saladas: Cenoura cozida e pepino.	Arroz, feijão, carninha assada com farofa, batatinha doce. Saladas: Brócolis e tomate.	Arroz, feijão, franguinho assado com polentinha cremosa. Saladas: Cenoura cozida e beterraba cozida.	Arroz, feijão, massinha espaguete à bolonhesa. Saladas: Couve-flor 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

24 a 28 de agosto

Nível 2

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE	Suco Fruta: Banana Sanduichinho de pão *caseiro*	Suco Fruta: Melão Pastelzinho caseiro de queijo	Suco Fruta: Maçã Pãozinho meia lua com requeijão	Suco Fruta: Abacaxi Muffin de brócolis	Suco Fruta: Uva Biscoitinho caseiro de polvilho
ALMOÇO	Arroz, feijão, frango grelhado, polentinha cremosa. Saladas: Tomate e alface.	Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo, massa caseira. Saladas: Couve-flor e cenoura.	Arroz, feijão, sobrecoxa desossada, purê de batata e cenoura. Saladas: Beterraba e chuchu.	Arroz, feijão, bifinho grelhado, ovo na chapa, farofinha. Saladas: Alface crespa e tomate	Arroz, feijão, franguinho empanado, batatinha sauté. Saladas: Repolho e brócolis.
LANCHE	Suco Fruta: Banana Enroladinho de queijo coalho	Suco Fruta: Melão Bolinho caseiro mesclado	Suco Fruta: Maçã Pastelzinho assado de carne	Suco Fruta: Abacaxi Biscoitinho caseiro de maizena	Suco Fruta: Uva Iogurte Torradinhas
JANTAR	Arroz, feijão, carreteiro de carne, repolho refogadinho. Saladas: Tomate e alface.	Arroz, feijão, franguinho grelhado (picadinho), purê cremoso de moranga. Saladas: Couve-flor e cenoura.	Arroz, feijão, bifinho grelhado (picadinho), ovos cozidos, farofinha. Saladas: Beterraba e chuchu.	Arroz, feijão, refogadinho de frango, massinha parafuso. Saladas: Alface crespa e tomate.	Arroz, feijão, almôndegas, batata e cenoura salteadas. Saladas: Repolho 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

31 de agosto

Nível 2

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE	Suco Fruta: Banana Torradinha de queijo				
ALMOÇO	Arroz, feijão, moída, nhoque. Saladas: alface e tomate				
LANCHE	Suco Fruta: Banana Pãozinho de queijo				
JANTAR	Arroz, feijão, bifinho grelhado picadinho, batatinha doce. Saladas: alface e tomate				

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