



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 de novembro

CBB



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e manga
Pão fofinho com
pastinha de ricota e
orégano

ALMOÇO



Arroz, feijão,
coraçõzinho e frango
grelhados, massa caseira
ao sugo (molho separado).
Saladas: Tomate e
pepino.
Melancia

LANCHE



Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e manga
Pastelzinho de forno de
queijo

JANTAR



Arroz, feijão, picadinho
de panela com batata e
cenoura.
Saladas: Beterraba e
brócolis.
Melancia

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

04 a 08 de novembro CBB



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e melão
Pãozinho de queijo

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e laranja
Sanduichinho integral com queijo

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e abacaxi
Sanduíche de forno
feito por nós com massa de pão caseiro, molho 100% tomate, queijo mussarela e temperos naturais

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e manga
Bolinho caseiro de laranja

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e mamão
Ovo cozido
Biscoitinho de arroz integral orgânico

ALMOÇO

Arroz, feijão, frango grelhado, massa penne, molho de queijo (com lactose/separado)
Saladas: Tomate e pepino.
Mamão

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, batata baby assada com azeite de oliva.
Saladas: Brócolis e beterraba.
Manga

Arroz, feijão, espetinho de frango, omelete de espinafre.
Saladas: Cenoura e abobrinha italiana.
Banana

Arroz, feijão, carniinha assada, farofinha dourada, batatinha doce.
Saladas: Tomate e alface.
Maçã

Arroz, feijão, franguinho assado, polenta cremosa.
Saladas: Couve-flor e Pepino.
Laranja

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e melão
Pãozinho meia lua com pastinha de cenoura e ricota

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e laranja
Panquequinha de banana e aveia sem adição de açúcar

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e abacaxi
MONTE SEU SANDUICHE (cenoura ralada, alface, tomate e queijo)

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e manga
Hamburguinho caseiro
feito por nós com hambúrguer 100% carne bovina e queijo mussarela

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e mamão
Pão florzinha
Palitinhos de cenoura e pepino

JANTAR

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, purê de batata (com lactose).
Saladas: Cenoura e pepino.
Mamão

Arroz, feijão, franguinho assado, polentinha cremosa.
Saladas: Tomate e brócolis.
Manga

Arroz, feijão, hambúrguer caseiro com aveia, massa integral, molho de tomate (separado).
Saladas: Couve-flor e beterraba cozida.
Banana

Arroz, feijão, franguinho grelhado, panqueca de abobrinha (com lactose).
Saladas: Chuchu e cenoura.
Macã

Arroz, feijão, carniinha moída com batata e cenoura.
Saladas: Tomate e pepino.
Laranja

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



LoRD Cardápio Semanal

11 a 14 de novembro

CBB

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e melão
Pãozinho meia lua com
queijo quente

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e bergamota
Panquequinha americana
“feita por nós”

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e mamão
Esfirra de carninha
“feita por nós”

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Iogurte com cereais
sem açúcar
Biscoitinhos integrais

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho
grelhado com cúrcuma,
purê de batata (com lactose).
Saladas: Pepino e tomate.
Bergamota

Arroz, feijão,
hamburguinho nutritivo,
massinha caseira ao
sugo (separado).
Saladas: Cenoura cozida
e abobrinha italiana.
Mamão

Arroz, feijão, lasanha de
frango com massa de
panqueca (com lactose),
brócolis no vapor (com
lactose).
Saladas: Alface e
tomate.

Arroz, feijão, bifinho
grelhado, batata Suíça
de travessa (com
lactose).
Saladas: Repolho roxo e
couve flor.
Melão

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e melão
Pãozinho de queijo

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e bergamota
Pãozinho de batata

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e mamão
Pão fofinho com doce de
banana “feito por nós, sem
açúcar” ou requeijão

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Bolinho caseiro de maçã
sem adição de açúcar

JANTAR

Arroz, feijão, panqueca
com massa de cenoura
recheada de carne (com
lactose), brócolis no vapor.
Saladas: Tomate e
chuchu.
Bergamota

Arroz, feijão, dadinhos
de frango grelhados,
polenta cremosa.
Saladas: Brócolis e
couve-flor.
Mamão

Arroz, feijão, almôndegas
nutritivas (com aveia),
batata baby com azeite de
oliva (assadas).
Saladas: Tomate e alface
roxa.
Laranja

Arroz, feijão,
franguinho xadrez de
legumes, massinha
integral.
Saladas: Pepino e
beterraba.
Melão

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



LoRD Cardápio Semanal

18 a 22 de novembro

CBB

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e laranja
Sanduíche de queijo

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e melão
Pão fofinho requeijão cremoso ou manteiga

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e bergamota
Pastel assado de frango

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e banana
Bolo caseiro de maçã

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e manga
Sanduichinho integral (alface, tomate e queijo)

ALMOÇO

Arroz, feijão, espetinho de frango com farofa, massa penne ao sugo (separado).
Saladas: Pepino e brócolis
Manga

Arroz, feijão, carreteirinho com ovos picadinhos.
Saladas: Alface crespa e tomate.
Bergamota

Arroz, feijão, vazio assado, couve refogada.
Saladas: Brócolis e alface.
Melancia

Arroz, feijão, coração e frango grelhadinhos, aipim refogado.
Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.
Melão

Arroz, feijão, almôndegas ao sugo, massa caseira.
Saladas: Tomate e chuchu.
Abacaxi

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e laranja
Sanduichinho integral de queijo

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e melão
Panquequinha de banana e aveia sem adição de açúcar
"feita por nós"

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e bergamota
Pãozinho de queijo

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e banana
Biscoitinhos de arroz integral orgânico

Suco laranja ou leite
Frutas: Maçã e manga
Pão estrelinha
Palitinho de ricota e tomate cereja

JANTAR

Arroz, feijão, vazio assado, batatinha doce.
Saladas: Moranga e couve flor.
Manga

Arroz, feijão, coração e frango grelhadinhos, quibebe.
Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.
Bergamota

Arroz, feijão, franguinho com farofa, polenta cremosa.
Saladas: Cenoura cozida e pepino.
Melancia

Arroz, feijão, carreteirinho com ovos picadinhos.
Saladas: Alface crespa e tomate.
Melão

Arroz, feijão, iscas de frango, tortinha de legumes.
Saladas: Chuchu e brócolis.
Abacaxi

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 a 29 de novembro CBB

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e melão
Pãozinho de queijo

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e bergamota
Panquequinha Americana
"feita por nós"

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e mamão
Pão meia lua com queijo

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Ovo cozido
Biscoitinho de arroz integral orgânico

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e laranja
Pão florzinha com doce de banana sem adição de açúcar ou requeijão

ALMOÇO

Arroz, feijão, cubos de frango com molho branco **SUAVE** (com lactose), batatinha corada.
Saladas: Tomate e alface Manga

Arroz, feijão, espaguete à bolonhesa, brócolis no vapor.
Saladas: Cenoura e pepino.
Mamão

Arroz, feijão, franguinho empanado com aveia, purê de batata e cenoura (com lactose).
Saladas: Tomate e chuchu.
Melancia

Arroz, feijão, bifinho grelhado, massinha caseira ao sugo (separado).
Saladas: Couve flor e alface.
Melão

Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, nhoque da sorte ao sugo (separado).
Saladas: Brócolis e beterraba.
Abacaxi

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e melão
Ovo cozido
Biscoitos de arroz integral orgânico

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e bergamota
MONTE SEU SANDUICHE (pão, cenoura ralada, tomate, alface e queijo)

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e mamão
Esfirra de carninha
"feita por nós"

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Bolinho caseiro de cenoura

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e laranja
Nuggets caseiro assado
"feito por nós com 100% peito de frango e temperos naturais"

JANTAR

Arroz, feijão, carninha moída com batata.
Saladas: Cenoura e brócolis.
Manga

Arroz, feijão, franguinho empanado com aveia, purê misto (batata e cenoura/com lactose).
Saladas: Tomate e alface
Mamão

Arroz, feijão, bifinho grelhado, batatinha sauté.
Saladas: Beterraba e repolho.
Melancia

Arroz, feijão, franguinho grelhado com creme de milho (separado/com lactose), seleta de legumes.
Saladas: Tomate e pepino.
Melão

Arroz, feijão, nhoque da sorte à bolonhesa.
Saladas: Couve flor e cenoura.
Abacaxi

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