



Lord Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 de novembro

Nível 1 e 2



2^a FEIRA

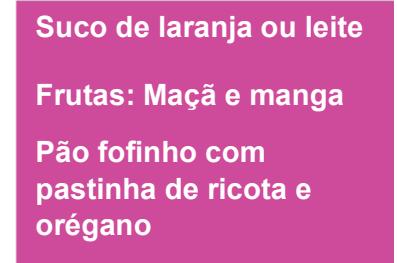
3^a FEIRA

4^a FEIRA

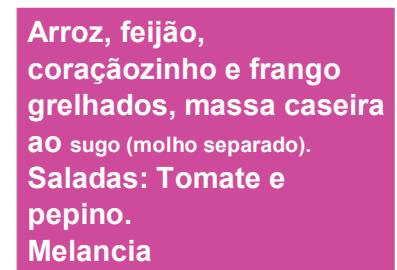
5^a FEIRA

6^a FEIRA

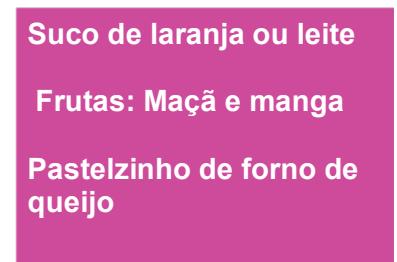
LANCHE



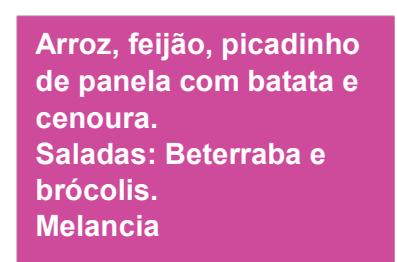
ALMOÇO



JANTAR



LANCHE



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 Nível 1 e 2



LANCHE

2^a FEIRA

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

3^a FEIRA

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

4^a FEIRA

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

5^a FEIRA

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

6^a FEIRA

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, bifinho 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, carninha assada, farofinha dourada, batatinha doce.
Saladas: Tomate e alface.
Maçã

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

JANTAR

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



Lord Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

11 a 14 de novembro

NÍVEL 1 E 2

LANCHE

2ª FEIRA

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

3ª FEIRA

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

4ª FEIRA

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

5ª FEIRA

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

6ª FEIRA

LANCHE ALMOÇO

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

Arroz, feijão, hambúrguer 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 JANTAR

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

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

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 laranja

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.



Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

18 a 22 de novembro

Nível 1 e 2

LANCHE

2ª FEIRA

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e laranja

Sanduíche de forno
feito por nós com massa de pão caseiro, molho 100% tomate, queijo mussarela e temperos naturais

3ª FEIRA

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e melão

Pão fofinho requeijão cremoso ou manteiga

4ª FEIRA

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e bergamota

Pastel assado de frango

5ª FEIRA

Suco de uva ou leite

Frutas: Maçã e banana

Bolo caseiro de maçã

6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e manga

Sanduichinho integral (alface, tomate e queijo)

LANCHE 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

JANTAR

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e melão
Panquequinha Americana "feita por nós"

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e banana
Iogurte com granola
Biscoitinhos integrais salgados

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

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

Arroz, feijão, coração e frango grelhadinhos, quiabebe.
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



Lord Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

25 a 29 de novembro NÍVEL 1 E 2

LANCHE

2ª FEIRA

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

3ª FEIRA

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

4ª FEIRA

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

5ª FEIRA

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

6ª FEIRA

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

JANTAR

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

Arroz, feijão, franguinho empanado com aveia, purê misto (batata e cenoura/comlactose).
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