

# LoRd

# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 a 05 de abril

N3 e N4

## 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 Farroupilha  
(alface, tomate e queijo)

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e mamão  
Waffle com mel

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e manga  
Esfirra de frango

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e banana  
Palitinhos com queijo e  
tomate  
Cookies integrais de aveia

ALMOÇO

Arroz, feijão,  
franguinho grelhado,  
batatinha corada.  
Saladas: Beterraba  
cozida e repolho.  
Mamão

Arroz, feijão, bifeinho  
grelhado, massinha  
integral com molho  
branco separado (com  
lactose).  
Saladas: Cenoura  
cozida e pepino.  
Manga

Arroz, feijão, Iscas de  
frango aceboladas  
(separado), bolinho de  
espinafre (com lactose).  
Saladas: Alface e  
tomate.  
Abacaxi

Arroz, feijão,  
hamburguinho caseiro  
com aveia, massinha  
caseira com molho de  
tomate (separado).  
Saladas: Couve-flor e  
tomate.  
Melão

Arroz, feijão, lasanha  
de frango (com lactose),  
brócolis no vapor.  
Saladas: Cenoura e  
chuchu.  
Goiaba

LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e melão  
Pastel de forno de  
queijo

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e laranja  
Pão florzinha com  
requeijão cremoso ou  
mel

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

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

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e banana  
Pãozinho meia lua com  
queijo

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 abril

N3 e N4

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

### LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e manga  
Pão fofinho com queijo

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

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melão  
iogurte  
Biscoitinhos salgados integrais

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

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Pão estrelinha com requeijão cremoso ou mel

### ALMOÇO

Arroz, feijão, tiras de frango empanadas, milho cozido.  
Saladas: Beterraba e cenoura ralada.  
Mamão

Arroz, feijão, canelone de carne (com lactose), cenoura com espinafre.  
Saladas: Alface crespa e tomate.  
Banana

Arroz, feijão, franguinho assado, polenta cremosa.  
Saladas: Cenoura cozida e pepino.  
Laranja

Arroz, feijão, almôndegas com aveia, massinha espaguete.  
Saladas: Alface crespa e tomate.  
Banana

Arroz, feijão, franguinho grelhado com creme de milho (separado/com lactose), batatinha sauté.  
Saladas: Brócolis e repolho.  
Bergamota

### LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e manga  
Palitinho de queijo e tomate  
Biscoitinhos integrais

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e bergamota  
Waffles com mel

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e mamão  
Esfirra de frango

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e melão  
Hamburguinho caseiro

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 17 de abril

N3 e N4

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

LANCHE

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Pão florzinha com  
requeijão cremoso

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e mamão  
Waffles com mel

ALMOÇO

Arroz, feijão, cubos de frango com molho branco suave (com lactose), batata baby. Saladas: Pepino e couve flor. Manga

Arroz, feijão, lasanha de carne (com lactose), seleta de legumes. Saladas: Brócolis e tomate. Bergamota

Arroz, feijão, coração e frango grelhadinhos, polenta cremosa. Saladas: Beterraba e cenoura cozidas. Banana

LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e laranja  
iogurte  
Biscoitinhos salgados integrais

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Mini pizza integral de queijo

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e mamão  
Pãozinho de batata

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 abril

N3 e N4

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

### LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Cookies integrais de aveia

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e bergamota  
Pastelzinho de forno de queijo

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e manga  
Esfirra de frango

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

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e abacaxi  
Sanduichinho Farroupilha (alface, tomate e queijo)

### ALMOÇO

Arroz, feijão, carne assada, penne ao sugo (separado).  
Saladas: Beterraba e tomate.  
Bergamota

Arroz, feijão, bife na chapa, purê de batata (com lactose).  
Saladas: Cenoura cozida e abobrinha italiana.  
Mamão

Arroz, feijão, frango assado no fubá, couve com farofinha.  
Saladas: Pepino e brócolis.  
Bergamota

Arroz, feijão, espaguete à bolonhesa, brócolis no vapor.  
Saladas: Alface e tomate.  
Melão

Arroz, feijão, panqueca de carne (com lactose), seleta de legumes.  
Saladas: Beterraba cozida e cenoura cozida.  
Maçã

### LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Sanduichinho Farroupilha (alface, tomate e queijo)

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e bergamota  
Waffles com mel

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e mamão  
Bolinho caseiro de formigueiro

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e abacaxi  
Pão estrelinha com requeijão cremoso ou mel

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 a 30 de abril

N3 e N4

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

LANCHE

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Pão florzinha com  
requeijão cremoso

ALMOÇO

Arroz, feijão,  
franguinho grelhado,  
nhoque da sorte ao  
molho sugo (separado).  
Saladas: Tomate e  
couve- flor.  
Manga

Arroz, feijão, lasanha  
de carne (com lactose),  
seleta de legumes.  
Saladas: Brócolis e  
tomate.  
Bergamota

LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e laranja  
Esfirra de frango

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Mini pizza integral de  
queijo

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