

LoRd

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

03 a 07 de junho

Nível 3 e 4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e melão
Pastel fofinho 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 manga
Mini pizza integral de
queijo

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e
bergamota
Panqueca de aveia e
banana

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

ALMOÇO

Arroz, feijão,
franguinho assado,
polentinha cremosa.
Saladas: Beterraba
cozida e repolho.
Mamão

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

Arroz, feijão, iscas de
frango empanadas ao
forno, couve refogada.
Saladas: Pepino e
tomate.
Abacaxi

Arroz, feijão,
almôndegas com aveia
ao molho de tomates,
massinha caseira.
Saladas: Couve-flor e
tomate.
Melão

Arroz, feijão, frango
grelhado, pastel
assado de queijo.
Saladas: Cenoura e
chuchu
Bergamota

LANCHE

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e laranja
Esfirrinha de frango

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e
bergamota
Bolinho caseiro
mesclado

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e banana
Pãozinho fofinho com
requeijão cremoso

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 junho

Nível 3 e 4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e manga
Iogurte com cereais (sem açúcar)
Biscoitinhos integrais com requeijão cremoso

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e melão
Pastel assado de frango

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

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

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e maçã
Pãozinho de batata

ALMOÇO

Arroz, feijão, cubos de frango grelhadas ao molho de queijo suave (com lactose/separado), batatinha em gomos assada.
Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.
Mamão

Arroz, feijão, bife rolê, massinha caseira.
Saladas: Alface crespa e tomate.
Banana

Arroz, feijão, franguinho empanado assado com aveia, purê de batata (com lactose).
Saladas: Cenoura cozida e pepino.
Laranja

Arroz, feijão, bifinho grelhado, massinha espaguete ao molho sugo (separado).
Saladas: Couve flor e tomate.
Banana

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, caçarola de legumes com ricota (com lactose).
Saladas: Brócolis e repolho.
Bergamota

LANCHE

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

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

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e mamão
Iogurte com cereais (sem açúcar)
Biscoitinhos integrais com requeijão cremoso

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e maçã
Pão florzinha com requeijão 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

17 a 21 de junho

Nível 3 e 4

LANCHE

2ª FEIRA

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

3ª FEIRA

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e melão
Pão florzinha com pasta de ricota ou doce de frutas

4ª FEIRA

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e mamão
Bolinho caseiro de laranja

5ª FEIRA

CORPUS CHRISTI

6ª FEIRA

ALMOÇO

Arroz, feijão, iscas de carne com molho branco suave (com lactose), batata baby corada.
Saladas: Brócolis e alface roxa
Melão

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

Arroz, feijão frango grelhadinho, purê de batata e couve flor (com lactose).
Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.
Mamão



LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e laranja
Sanduichinho bicolor com queijo e tomate

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e melão
Cookies integrais
Espetinho de queijo branco e tomate cereja

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e mamão
Mini pizza integral de 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

24 a 28 de junho

Nível 3 e 4

LANCHE

2ª FEIRA

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e melão
Torradinhas Junina com queijo derretido e orégano

3ª FEIRA

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e bergamota
Mini esfirra de frango

4ª FEIRA

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

5ª FEIRA

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

6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e laranja
Bolinho caseiro mesclado

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho caipira, milho verde na espiga. Saladas: Pepino e tomate. Paçoquinha

Arroz, feijão, iscas de carne aceboladas (cebolas separadas), massinha integral. Saladas: Cenoura cozida e abobrinha italiana. Mamão

Arroz, feijão, panqueca de carne (com lactose), brócolis no vapor. Saladas: Alface roxa e tomate. Laranja

Arroz, feijão, bifinho grelhado, aipim com farofa (farofa separada). Saladas: Brócolis e tomate. Melão

Arroz, feijão, espetinho de frango, batatinha corada. Saladas: Beterraba cozida e cenoura cozida. Maçã

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e melão
Quentão de suco de uva
Pipoca de São João

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e bergamota
Bolinho de Fubá

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Waffle com mel

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e laranja
Pastelzinho de forno de frango

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