

LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

04 a 08 de junho

Nível 3 e 4

LANCHE

2ª FEIRA

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

3ª FEIRA

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

4ª FEIRA

Suco de laranja ou
leite
Frutas: Maçã e manga
Bolinho de maçã

5ª FEIRA

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

6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e banana
Pastel fofinho de queijo

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.
Manga

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

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

Arroz, feijão, frango
grelhado, bolinho de
batata assado.
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
Bolinho caseiro de
limão

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e
mamão
Pastel fofinho de
frango

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e banana
Pãozinho caseiro com
manteiga ou doce de
frutas

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

11 a 15 de junho

Nível 3 e 4

LANCHE

2ª FEIRA

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

3ª FEIRA

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e melão
Pãozinho caseiro com manteiga ou doce de frutas

4ª FEIRA

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e bergamota
Bolinho formigueiro

5ª FEIRA

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

6ª FEIRA

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

ALMOÇO

Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas ao creme de milho (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.
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.
Saladas: Brócolis e repolho.
Bergamota

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 bergamota
Bolinho mármore

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e mamão
Torrinhas integrais com azeite de oliva e orégano

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e maçã
Pão fofinho 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

18 a 22 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 beterraba ou
doce de frutas

4ª FEIRA

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

5ª FEIRA

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e maçã
Empanada de carne

6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e
bergamota
Pão meia lua com
queijo quente

ALMOÇO

Arroz, feijão, carne
assado, espaguete ao
sugo (molho
separado).
Saladas: Pepino e
couve flor.
Manga

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.
Banana

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

Arroz, feijão, cubinhos
de frango acebolados,
massinha penne.
Saladas: Couve-flor e
alface roxa.
Mamão

LANCHE

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e melão
Bolinho caseiro de
limão

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e
maçã
Pão estrelinha com
requeijão ou doce de
frutas

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

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 junho

Nível 3 e 4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

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

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

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e mamão
Bolinho caseiro de cenoura

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

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e laranja
Pãozinho caseiro com queijo

ALMOÇO

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

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

Arroz, feijão, panqueca de carne (com lactose), milho verde.
Saladas: Alface roxa e tomate.
Laranja

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

Arroz, feijão, franguinho grelhado, nhoque ao sugo (molho separado).
Saladas: Beterraba cozida e cenoura cozida.
Maçã

LANCHE

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

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

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Waffles 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.