

LoRd

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 a 02 de março

N3 e N4

2ª FEIRA

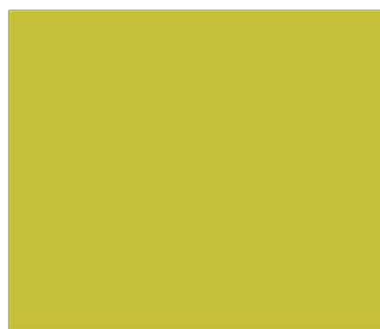
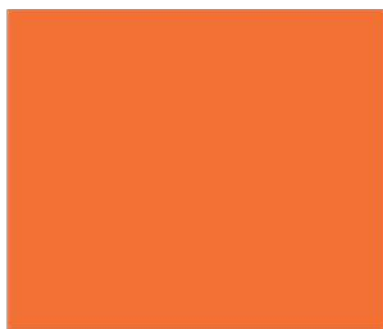
3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

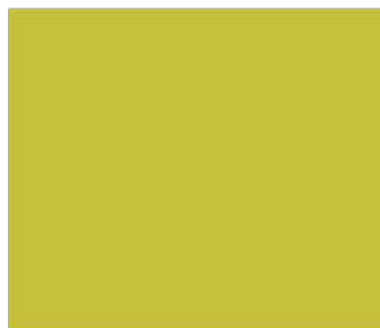
LANCHE



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

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e abacaxi
Pastelzinho de forno com franguinho

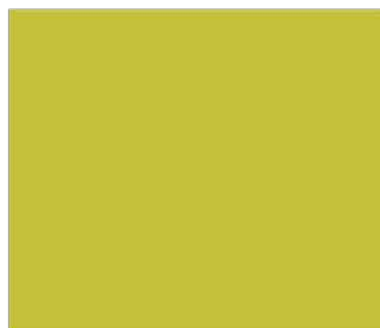
ALMOÇO



Arroz, feijão, iscas de carne grelhadas, massinha parafuso
Saladas: Beterraba e chuchu.
Melancia

Arroz, feijão, bifeinho de frango, purê de batata.
Saladas: Brócolis e repolho.
Maçã

LANCHE



Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Mini pizza integral de queijo

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

N

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

05 a 09 de março

N3 e N4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e laranja
Pãozinho de queijo quente

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e melancia
Bolinho de banana integral

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

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e banana
Iogurte
Biscoitinhos integrais com requeijão cremoso

ALMOÇO

Arroz, feijão, galinha escabelada (com lactose), batata baby.
Saladas: Beterraba cozida e repolho.
Mamão

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

Arroz, feijão, franguinho grelhado, massinha parafuso, molho de queijo (com lactose/separado).
Saladas: Alface e tomate.
Abacaxi

Arroz, feijão, iscas de carne, batata doce corada.
Saladas: Couve-flor e tomate.
Melão

Arroz, feijão, frango assado, polenta cremosa.
Saladas: Cenoura e Chuchu
Bergamota

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e melão
Iogurte
Biscoitinhos integrais com requeijão cremoso

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

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e mamão
Pastelzinho de forno com franguinho

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

12 a 16 de março

N3 e N4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e melão
Pão florzinha com pasta
de beterraba

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e
melancia
Pastelzinho integral de
frango

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e abacaxi
Pãozinho de mandioca
com manteiga

ALMOÇO

Arroz, feijão,
hamburguinho
nutritivo, caçarola de
legumes.
Saladas: Pepino e
couve flor.
Manga

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

Arroz, feijão, coração e
frango grelhadinhos,
massinha parafuso.
Saladas: Beterraba e
cenoura cozidas.
Banana

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

Arroz, feijão, bolinhas
de frango assadas,
milho verde.
Saladas: Beterraba e
cenoura cozidas.
Banana

LANCHE

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

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

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e
melancia
Cookies integrais de
castanha
Espetinho de queijo e
tomate cereja

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e abacaxi
Torradinhas integrais
com azeite de oliva e
orégano.

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

19 a 23 de março

N3 e N4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e laranja
Pastelzinho de forno de
frango

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Torradinhas integrais
com requeijão cremoso

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e abacaxi
Cookies integrais de
castanha

ALMOÇO

Arroz, feijão,
franguinho grelhado
com açafrão, canelone
de espinafre e ricota
(com lactose).
Saladas: Pepino e
tomate.
Bergamota

Arroz, feijão,
almôndegas,
massinha espaguete.
Saladas: Cenoura
cozida e abobrinha
italiana.
Mamão

Arroz, feijão,
franguinho acebolado,
tortinha integral de
legumes com linhaça
(com lactose).
Saladas: Alface roxa e
tomate.
Laranja

Arroz, feijão, carninha
assada com farofa,
couve refogada.
Saladas: Alface e
tomate.
Melão

Arroz, feijão,
franguinho grelhado,
massinha penne ao
molho de queijo (com
lactose/separado).
Saladas: Beterraba
cozida e cenoura
cozida.
Macã

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e melão
Mini esfirra de frango

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e laranja
Bolinho caseiro de fubá

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Pão estrelinha com
manteiga ou doce de
frutas

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e abacaxi
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

26 a 28 de março

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 mamão
Iogurte
Biscoitinhos integrais
com requeijão cremoso

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e melão
Bolinho caseiro de
cenoura do coelhinho

ALMOÇO

Arroz, feijão, iscas de
frango, polenta
cremosa.
Saladas: Beterraba e
cenoura ralada.
Mamão

Arroz, feijão, lasanha
de carne (com lactose),
brócolis no vapor.
Saladas: Alface crespa
e tomate.
Banana

Arroz, feijão, frango
xadrez, massinha
espaguete.
Saladas: Cenoura
cozida e pepino.
Laranja

LANCHE

Suco de laranja ou
leite
Frutas: Banana e
manga
Iogurte
Biscoitinhos integrais
com requeijão

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e mamão
Bolinho de chocolate da
Páscoa

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

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