

# LoRD

# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

05 a 09 de agosto

Multi-idade

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Pão integral com pasta de brócolis

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e bergamota  
Iogurte batido com mel  
Biscoitos integrais

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Pão integral com queijo, alface e tomate

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e abacaxi  
Bolo caseiro integral de banana

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e maçã  
Pastel de forno de legumes

ALMOÇO

Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, creme de milho (com lactose/separado), batatinha em gomos assada. Saladas: Beterraba e cenoura ralada. Mamão

Arroz, lentilha, bife grelhado, bolinho de arroz integral com legumes assado. Saladas: Alface crespa e tomate. Gelatina

Arroz, feijão, franguinho empanado assado com aveia, massinha caseira ao sugo (separado). Saladas: Cenoura cozida e pepino. Laranja

Arroz, feijão, iscas de carne aceboladas (separado), batata sauté. Saladas: Brócolis e tomate. Creme de baunilha

Arroz, feijão, penne à bolonhesa, mexido de espinafre. Saladas: Beterraba e repolho. Abacaxi

LANCHE

Cardápio sujeito a 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 agosto

Multi-idade

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e laranja

Pão de queijo

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e melão

Pastel de forno de frango

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e mamão

Tortinha integral de legumes

Suco de uva ou leite

Frutas: Bergamota e maçã

Pão de batata

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e banana

Panquequinha caseira de aveia e banana

ALMOÇO

Arroz, feijão, carne assada, couve refogada, farofa dourada.  
Saladas: Pepino e couve flor.  
Manga

Arroz, peixe, lasanha de espinafre (com lactose).  
Saladas: Alface crespa e tomate.  
Gelatina

Arroz, feijão, coração e frango grelhados, purê de batata (com lactose).  
Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.  
Banana

Arroz, feijão, rocambolo de carne com aveia recheado de cenoura, massa parafuso ao sugo (separado).  
Saladas: Brócolis e pepino  
Creme de chocolate

Arroz, feijão, panqueca de frango (com lactose), brócolis no vapor.  
Saladas: Tomate e alface.  
Laranja

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

19 a 23 de agosto

Multi-idade

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Sanduiche Farroupilha

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e bergamota  
Pão fofinho com doce caseiro de banana

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Bolo caseiro integral de maçã com aveia e mel

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e abacaxi  
Pão fofinho com pastinha de cenoura

ALMOÇO

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

Arroz, lentilha, hamburguinho de aveia nutritivo, massinha integral ao sugo (separado).  
Saladas: Cenoura cozida e abobrinha italiana.  
Gelatina

Arroz, feijão, carne assada com farofa, batata doce.  
Saladas: Alface roxa e tomate.  
Laranja

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

Arroz, feijão, frango assado, polenta cremosa.  
Saladas: Beterraba cozida e cenoura cozida.  
Maçã

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

26 a 30 de agosto

Multi-idade

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e melão

Pão de queijo

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e laranja

Panqueca tipo americana

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e manga

logurte natural batido com mel  
Biscoitos de arroz

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e mamão

Meia lua com queijo quente

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e banana

Torradinhas integrais com pasta de ricota com ervas

ALMOÇO

Arroz, feijão, cubinhos de frango ao molho de queijo suave (com lactose), batata corada.  
Saladas: Beterraba cozida e repolho.  
Mamão

Arroz, feijão, peixe, sugo (separado).  
Saladas: Cenoura cozida e pepino.  
Gelatina

Arroz, feijão, frango grelhado, purê de moranga.  
Saladas: Alface e tomate.  
Abacaxi

Arroz, feijão, almôndegas ao sugo, nhoque.  
Saladas: Couve-flor e tomate.  
Creme de coco

Arroz, feijão, frango grelhado, hamburguinho de cenoura.  
Saladas: Cenoura e Chuchu Bergamota

LANCHE

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