



LoRd

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 de novembro

MULTI-IDADE



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e manga
Sanduiche Farroupilha

ALMOÇO



Arroz, feijão,
coraçãozinho grelhado,
massa caseira ao sugo
(molho separado).
Saladas: Tomate e
pepino.
Melancia

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

04 a 08 de novembro 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

Sanduíchinho integral com
alface, tomate e queijo

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e abacaxi

Sanduíche de forno
feito por nós com massa de pão
caseiro, molho 100% tomate,
queijo mussarela e temperos
naturais

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e manga

Bolo caseiro de laranja

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e mamão

Ovo cozido
Biscoito integral

ALMOÇO

Arroz, feijão, frango
grelhado, massa penne,
molho de queijo (com
lactose/separado)
Saladas: Tomate e
pepino.
Mamão

Arroz, feijão, peixe
assado, batata baby
assada com azeite de
oliva.
Saladas: Brócolis e
beterraba.
Manga

Arroz, feijão, espetinho
de frango, omelete de
espinafre.
Saladas: Cenoura e
abobrinha italiana.
Banana

Arroz, feijão, carne
assada, farofa
dourada, batata doce.
Saladas: Tomate e
alface.
Maçã

Arroz, feijão, frango
assado, polenta
cremosa.
Saladas: Couve-flor e
Pepino.
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

11 a 14 de novembro MULTI-IDADE

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e melão
Pão meia lua com queijo quente

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e bergamota
Panqueca americana
"feita por nós"

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e mamão
Esfirra de carne
"feita por nós"

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Iogurte com cereais sem açúcar
Pão fofinho com requeijão ou manteiga

ALMOÇO

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

Arroz, lentilha, hamburquinho nutritivo, massa caseira ao sugo (separado).
Saladas: Cenoura cozida e abobrinha italiana.
Mamão

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

Arroz, feijão, bife grelhado, batata Suíça de travessa (com lactose).
Saladas: Repolho roxo e couve flor.
Melão

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

18 a 22 de novembro MULTI-IDADE

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e laranja

Sanduíche de forno

feito por nós com massa de pão caseiro, molho 100% tomate, queijo mussarela e temperos naturais

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e melão

Nuggets caseiro assado

“feito por nós com 100% peito de frango e temperos naturais”

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e bergamota

Pastel assado de frango

Suco de uva ou leite

Frutas: Maçã e banana

Bolo caseiro de maçã

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e manga

Sanduíche integral

(alface, tomate, presunto e queijo)

ALMOÇO

Arroz, feijão, espetinho de frango com farofa, massa penne ao sugo (separado).
Saladas: Pepino e brócolis
Manga

Arroz, feijão, peixe assado, purê de batata.
Saladas: Alface crespa e tomate.
Bergamota

Arroz, feijão, vazio assado, couve refogada.
Saladas: Brócolis e alface.
Melancia

Arroz, feijão, coração grelhado, aipim refogado.
Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.
Melão

Arroz, feijão, almôndegas ao sugo, massa caseira.
Saladas: Tomate e chuchu.
Abacaxi

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

25 a 29 de novembro **MULTI-IDADE**

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e melão

Pão de queijo

Suco de uva ou leite

Frutas: Maçã e bergamota

Panqueca Americana
"feita por nós"

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e mamão

Pão meia lua com frios

Suco de uva ou leite

Frutas: Maçã e manga

MONTE SEU SANDUICHE
(pão, cenoura ralada,
tomate, alface, presunto
e queijo)

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e laranja

Bolo de cacau

ALMOÇO

Arroz, feijão, cubos de frango com molho branco suave (com lactose), batata corada. Saladas: Tomate e alface
Manga

Arroz, lentilha, espaguete à bolonhesa, brócolis no vapor. Saladas: Cenoura e pepino.
Mamão

Arroz, feijão, frango empanado com aveia, purê de batata e cenoura (com lactose). Saladas: Tomate e chuchu.
Melancia

Arroz, feijão, bife grelhado, massa caseira ao sugo (separado). Saladas: Couve flor e alface.
Melão

Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, nhoque da sorte ao sugo (separado). Saladas: Brócolis e beterraba.
Abacaxi

LANCHE