

# LoRD

# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 a 04 outubro

Multi-idade

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



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

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Pizza de queijo  
"feita por nós"

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e melancia  
Torradas integrais com pastinha de ricota

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e banana  
Esfirras de carne  
"feitas por nós"

ALMOÇO



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

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

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

Arroz, feijão, frango grelhado, bolinho de batata assado.  
Saladas: Cenoura e Chuchu  
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

07 a 11 outubro

Multi-idade

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e manga  
Ovo cozido  
Biscoitos de arroz  
integral orgânico

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e  
bergamota  
Nuggets assado  
"feito por nós"

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Cachorro-quente

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e laranja  
Bolo caseiro de cacau e  
beterraba  
"feito por nós"

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e melão  
Panqueca Americana  
com doce de morango  
"feita por nós"

ALMOÇO

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

Arroz, feijão, peixe  
assado, massa caseira  
com molho sugo  
(separado).  
Saladas: Alface crespa  
e tomate.  
Banana

Arroz, feijão, frango  
empanado assado com  
aveia, tortinha de  
espinafre.  
Saladas: Cenoura  
cozida e pepino.  
Laranja

Arroz, feijão, bife  
grelhado, batata suíça  
de travessa (com  
lactose).  
Saladas: Pepino e  
couve flor.  
Manga

Arroz, feijão, frango  
assado,  
purê de couve-flor (com  
lactose).  
Saladas: Beterraba  
cozida e repolho.  
Mamão

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

15 a 18 outubro

Multi-idade

## 2ª FEIRA

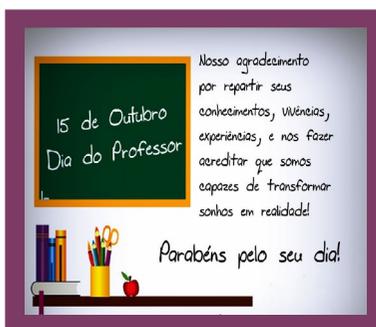
## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

LANCHE



Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e melão

Pão meia lua com  
queijo quente

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e mamão

iogurte  
Biscoitos integrais

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e maçã

Pastel de forno de  
frango

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e  
bergamota

Quibe assado  
"feito por nós"

ALMOÇO

Arroz, lentilha,  
carreiteiro com ovos  
picadinhos.  
Saladas: Alface crespa  
e tomate.  
Melancia

Arroz, feijão, coração e  
frango grelhados, purê  
de batata (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, cubos de  
frango grelhados,  
massa penne ao molho  
de tomate (separado).  
Saladas: Couve-flor e  
alface roxa.  
Mamão

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

21 a 25 outubro

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 melancia  
Pizza integral de frango  
"feita por nós"

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e laranja  
Pão fofinho com requeijão  
cremoso ou doce de  
morango "feito por nós"

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Bolo de cenoura  
"feito por nós"

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e maçã  
MONTE SEU SANDUICHE  
(pão, cenoura ralada,  
tomate, alface, presunto e  
queijo)

### ALMOÇO

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

Arroz, feijão, peixe  
assado, tortinha de  
legumes.  
Saladas: Cenoura  
cozida e alface.  
Mamão

Arroz, feijão, frango  
grelhado com queijo,  
omelete de legumes.  
Saladas: Tomate e  
brócolis.  
Manga

Arroz, feijão, bife,  
grelhado, massa  
parafuso, molho de  
queijo (com lactose/separado).  
Saladas: Chuchu e  
repolho roxo.  
Melão

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

28 a 31 outubro

Multi-idade

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e laranja

Sanduíche de pão preto com queijo

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e maçã

Pastel de forno de frango

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e melancia

Hambúrguer caseiro

Suco de uva ou leite

Frutas: Maçã e melão

Pão de queijo

ALMOÇO

Arroz, feijão, iscas de frango grelhado, batata gratinada (com lactose).  
Saladas: Beterraba cozida e pepino.  
Maçã

Arroz, lentilha, hambúrguer nutritivo (carne, cenoura, abobrinha e aveia), nhoque da sorte.  
Saladas: Brócolis e cenoura.  
Melão

Arroz, feijão, sobrecoxa desossada, milho cozido.  
Saladas: Tomate e chuchu.  
Abacaxi

Arroz, feijão, bife na chapa, couve refogada com farofa dourada (separado).  
Saladas: Couve-flor e beterraba.  
Laranja

LANCHE

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