

LoRD Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

02 a 06 de setembro Nível 1 e 2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e melão

Pãozinho de queijo

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e laranja do céu

Pastelzinho assado de frango

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e abacaxi

Pizza Marguerita de liquidificador
"feita por nós"

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e manga

logurte
Biscoitos integrais

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e mamão

Pãozinho de batata

ALMOÇO

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

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, 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, carinha assada, farofinha dourada, batatinha doce.
Saladas: Tomate e alface.
Maçã

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

LANCHE

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e melão

Pãozinho meia lua com pastinha de grão de bico

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e laranja do céu

Nuggets assados
"feitos por nós"

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e abacaxi

Pãozinho de batata

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e manga

Bolinho caseiro de laranja

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e mamão

Pastelzinho assado de frango

JANTAR

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

Arroz, feijão, franguinho assado, polentinha cremosa.
Saladas: Tomate e brócolis.
Manga

Arroz, feijão, hambúrguer caseiro com aveia, massa integral, molho de tomate (separado).
Saladas: Couve-flor e beterraba cozida.
Banana

Arroz, feijão, franguinho grelhado, panqueca de abobrinha (com lactose).
Saladas: Chuchu e cenoura.
Macã

Arroz, feijão, carinha moída com batata e cenoura.
Saladas: Tomate e pepino.
Laranja

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

09 a 13 de setembro NÍVEL 1 E 2

LANCHE

2ª FEIRA

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

3ª FEIRA

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e bergamota
Ovo cozido
Biscoitos de arroz integral
orgânico

4ª FEIRA

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e
mamão
Esfirra de carninha
“feita por nós”

5ª FEIRA

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Bolinho caseiro de
cacau com beterraba

6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e abacaxi
Pão fofinho com doce de
morango “feito por nós” OU
requeijão cremoso

ALMOÇO

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

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

Arroz, feijão, sobrecoxa
desossada assada,
massa integral ao sugo
(separado).
Saladas: Beterraba
cozida e cenoura cozida.
Maçã

LANCHE

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e bergamota
Pizza integral de queijo
com molho 100% tomate

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e mamão
Pão fofinho com doce de
banana “feito por nós, sem
açúcar” ou requeijão

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Iogurte com cereais sem
açúcar
Biscoitinhos integrais

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e abacaxi
Kibe assadinho
“feito por nós”

JANTAR

Arroz, feijão, panqueca
com massa de cenoura
recheada de carne (com
lactose), brócolis no vapor.
Saladas: Tomate e
chuchu.
Bergamota

Arroz, feijão, dadinhos
de frango grelhados,
polenta cremosa.
Saladas: Brócolis e
couve-flor.
Mamão

Arroz, feijão, almôndegas
nutritivas (com aveia),
batata baby com azeite de
oliva (assadas).
Saladas: Tomate e alface
roxa.
Laranja

Arroz, feijão,
franguinho xadrez de
legumes, massinha
integral.
Saladas: Pepino e
beterraba.
Melão

Arroz, feijão, bifeinho
grelhado, purê de
moranga.
Saladas: Tomate e
brócolis.
Maçã

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



Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

16 a 19 de setembro Nível 1 e 2



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e laranja
Pizza integral de queijo com molho caseiro 100% tomate TRI BOA

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e melão
Pão fofinho requeijão cremoso ou manteiga DA QUERÊNCIA

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e bergamota
Pastel assado de frango MILONGUEIRO

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

ALMOÇO

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

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

Arroz, feijão, vazio assado BOM BARBARIDADE, couve refogada.
Saladas: Brócolis e alface.
Sagu com creme

Arroz, feijão, coração e frango dos PAMPAS, quibebe.
Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.
Melão

20 DE SETEMBRO
REVOLUÇÃO FARROUPILHA

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
Hamburguinho DO PIAZITO "feito por nós"

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e bergamota
Pãozinho de queijo TCHÊ

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e banana
Bolinho caseiro integral de maçã TRI BOM



JANTAR

Arroz, feijão, vazio assado BOM BARBARIDADE, batatinha doce.
Saladas: Moranga e couve flor.
Manga

Arroz, feijão, coração e frango dos PAMPAS, quibebe.
Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.
Bergamota

Arroz, feijão, franguinho com farofa BAGUAL, polenta cremosa.
Saladas: Cenoura cozida e pepino.
Sagu com creme

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

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

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

23 a 27 de setembro NÍVEL 1 E 2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e bergamota
Panquequinha Americana com mel "feita por nós"

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Bolinho caseiro de cenoura

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e laranja
Iogurte com cereais sem açúcar
Biscoitinhos salgados integrais

ALMOÇO

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

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

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

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

Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, canelone de queijo (com lactose).
Saladas: Brócolis e beterraba.
Abacaxi

LANCHE

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e bergamota
MONTE SEU SANDUICHE (pão, cenoura ralada, tomate, alface e queijo)

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e mamão
Esfirra de carniinha

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Cookies de aveia
Espetinho de queijo branco e tomate cereja

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e laranja
Pizza integral de queijo com molho 100% tomate

JANTAR

Arroz, feijão, carniinha moída com batata.
Saladas: Cenoura e brócolis.
Manga

Arroz, feijão, franguinho empanado com aveia, purê misto (batata e cenoura/com lactose).
Saladas: Tomate e alface
Mamão

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, batatinha sauté.
Saladas: Beterraba e repolho.
Melancia

Arroz, feijão, franguinho grelhado com creme de milho (separado/com lactose), seleta de legumes.
Saladas: Tomate e pepino.
Melão

Arroz, feijão, espaguete à bolonhesa.
Saladas: Couve flor e cenoura.
Abacaxi

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

30 de setembro

Nível 1 e 2



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e melão
Pastelzinho de forno de queijo



ALMOÇO

Arroz, feijão, sobrecoxa desossada, massa caseira, molho sugo (separado)
Saladas: Tomate e pepino.
Mamão



LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e melão
Panquequinha Americana com mel "feita por nós"



JANTAR

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, omelete de espinafre.
Saladas: Cenoura e pepino.
Mamão



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