

Cardápio Semanal

03 a 07 de dezembro

NÍVEL 1 E 2

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e melão
Sanduichinho integral com queijo

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

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

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

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e maçã
Pãozinho de queijointegral

ALMOÇO

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

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

Arroz, feijão, panquequinha de frango com massa de cenoura (com lactose). Saladas: Tomate e chuchu Melancia

Arroz, feijão, bifinho grelhado, massinha parafuso ao sugo (separado). Saladas: Couve flor e repolho roxo Melão

Arroz, feijão, cubinhos de frango e coraçãozinho grelhados, purê misto (batata e cenoura/com lactose). Saladas: Brócolis e beterraba Abacaxi

LANCHE

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

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

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Waffles com mel

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

JANTAR

Arroz, feijão, carne moída com batata, brócolis no vapor. Saladas: Cenoura e tomate. Laranja

Arroz, feijão, franguinho empanado com aveia, polentinha cremosa. Saladas: Tomate e alface Mamão

Arroz, feijão, bifinho grelhado, massinha penneao sugo (separado). Saladas: Beterraba e repolho. Melancia

Arroz, feijão, franguinho grelhado, milho na espiga. Saladas: Tomate e pepino. Melão

Arroz, feijão, hamburguinho caseiro com aveia, purê de batata (com lactose). 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

10 a 14 de dezembro

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 melancia
Mini esfirra de frango

4ª FEIRA

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

5ª FEIRA

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Waffel com mel

6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e abacaxi
Iogurte
Biscoitinhos integrais

ALMOÇO

Arroz, feijão,
franguinho assado
empanado com aveia,
purê de batata.
Saladas: Pepino e tomate.
Manga

Arroz, feijão, bifinho na
chapa, massinha caseira
ao sugo (separado).
Saladas: Cenoura cozida
e abobrinha italiana.
Mamão

Arroz, feijão,
franguinho assado,
polentinha cremosa.
Saladas: Alface roxa e
tomate.
Laranja

Arroz, feijão, carne
assada, couve
mineira, batatinha
doce.
Saladas: Alface roxa e
tomate.
Melancia

Arroz, feijão, iscas de
frango
grelhadas, massinha
penne com molho de
queijo (separado/com lactose).
Saladas: Beterraba e
cenoura cozidas.
Maçã

LANCHE

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e melancia
Bolinho caseiro de limão

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e mamão
Pastelzinho assado de
queijo

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Pãozinho de batata

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

JANTAR

Arroz, feijão, espaguete
à bolonhesa. Saladas:
Brócolis e tomate.
Manga

Arroz, feijão, sobrecoxa
assada, polentinha
cremosa.
Saladas: Brócolis e
Cenoura.
Mamão

Arroz, feijão, bifinho
grelhado, massinha
integral ao sugo
(separado).
Saladas: Tomate e
pepino.
Laranja

Arroz, feijão,
franguinho desfiado,
purê de batata (com
lactose).
Saladas: Cenoura
cozida e repolho.
Melancia

Arroz, feijão,
carreirinho com
ovos picadinhos.
Saladas: Tomate e
beterraba cozida.
Maçã

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

LoRD Cardápio Semanal

17 a 21 de dezembro **NÍVEL 1 E 2**

LANCHE

2ª FEIRA

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

3ª FEIRA

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e melancia
Pão fofinho com
requeijão cremoso

4ª FEIRA

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

5ª FEIRA

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Pãozinho de batata

6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite
Frutas: Melão e banana
Pão fofinho com queijo

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho
grelhado com cúrcuma,
omelete de espinafre.
Saladas: Pepino e
tomate.
Maçã

Arroz, feijão, espaguete
integral, iscas de carne
aceboladas (cebolas
separadas).
Saladas: Cenoura e
brócolis.
Manga

Arroz, feijão, panqueca
de carne (com lactose),
milho verde.
Saladas: Alface roxa e
tomate.
Laranja

Arroz, feijão, bifeinho
grelhado, massinha
caseira, molho de
queijo (com lactose).
Saladas: Brócolis e
couve-flor.
Melão

Arroz, feijão, lasanha de
frango (com lactose),
brócolis no vapor.
Saladas: Beterraba e
repolho.
Maçã

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e abacaxi
Sanduichinho integral com
creme de ricota
Palitinhos de cenoura e
pepino

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e melancia
Bolinho caseiro de
mármore

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Iogurte
Biscoitinhos integrais

Suco de laranja ou leite
Frutas: Melão e banana
Pizza integral de queijo

JANTAR

Arroz, feijão, picadinho
de panela, massinha
parafuso.
Saladas: Tomate e
beterraba cozida.
Maçã

Arroz, feijão, dadinhos
de frango grelhados,
bolinho de espinafre
(com lactose). Saladas:
Cenoura cozida e
repolho.
Mamão

Arroz, feijão, bifeinho
grelhado, purê misto
(batata e cenoura/com
lactose).
Saladas: Tomate e
alface roxa.
Laranja

Arroz, feijão, cubinhos
de frango com molho
branco suave (com lactose),
batatinhas sauté.
Saladas: Brócolis e
couve-flor.
Melão

Arroz, feijão,
almôndegas, polenta
cremosa.
Saladas: Couve-flor e
alface crespa.
Maçã

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