

# LoRD

# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

## 01 a 05 de julho Nível 3 e 4

### 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  
Sanduichinho farroupilha  
(alface, tomate e queijo)

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e mamão  
Pastelzinho de forno de frango

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e bergamota  
Mini pizza integral de queijo

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e banana  
Iogurte  
Biscoitinhos integrais com requeijão cremoso

#### ALMOÇO

Arroz, feijão, gratinado de frango com molho de ricota (com lactose), tortinha de brócolis.  
Saladas: Beterraba cozida e tomate.  
Mamão

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, espaguete ao sugo (separado).  
Saladas: Cenoura cozida e pepino.  
Manga

Arroz, feijão, frango grelhado, bolinho de espinafre.  
Saladas: Pepino e tomate.  
Abacaxi

Arroz, feijão, bife rolê com cenoura, massa caseira ao molho de queijo (separado/com lactose).  
Saladas: Alface e beterraba  
Melão

Arroz, feijão, franguinho assado, polentinha cremosa.  
Saladas: Cenoura e chuchu  
Bergamota

#### LANCHE

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e laranja  
Pão fofinho com requeijão cremoso ou mel

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e mamão  
Sanduichinho integral farroupilha  
(alface, tomate e queijo)

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e bergamota  
Pãozinho de batata com requeijão

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

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

## 08 a 12 de julho Nível 3 e 4

### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

#### LANCHE

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e bergamota  
Esfirra de frango

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Pãozinho estrelinha com manteiga ou mel

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

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e maçã  
Pãozinho integral com queijo derretido e orégano

#### ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho grelhado, batata baby corada. Saladas: Beterraba e repolho. Mamão

Arroz, feijão, almôndegas com aveia, massinha parafuso. Saladas: Alface crespa e tomate. Banana

Arroz, feijão, lasanha de frango (com lactose), brócolis no vapor. Saladas: Cenoura cozida e pepino. Laranja

Arroz, feijão, iscas de carne aceboladas, farofinha dourada, massinha penne. Saladas: Tomate e chuchu. Melão

Arroz, feijão, sobrecoxa desossada assada, purê de batata (com lactose). Saladas: Beterraba e brócolis. Abacaxi

#### LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e manga  
Pizza integral de queijo

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

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e mamão  
Bolinho caseiro de maçã

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

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

## 22 e 23 de julho Nível 3 e 4

### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e abacaxi  
Pastelzinho de forno com franguinho

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

ALMOÇO

Arroz, feijão, bifeinho de frango, quibebe. Saladas: Brócolis e repolho. Laranja do céu

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, batatinha corada. Saladas: Beterraba e chuchu. Bergamota

LANCHE

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e manga  
Mini pizza integral de queijo

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