

LoRd

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

05 a 09 de agosto

N3 e N4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e manga
Pãozinho integral com
pasta de brócolis

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e
bergamota
Iogurte batido com mel
Biscoitinhos integrais

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e melão
Pãozinho integral com
queijo, alface e tomate

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e abacaxi
Bolinho caseiro integral
de banana

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e maçã
Pastel de forno de
legumes

ALMOÇO

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

Arroz, feijão, bifeinho
grelhado, bolinho de
arroz integral com
legumes assado.
Saladas: Alface crespa
e tomate.
Banana

Arroz, feijão,
franguinho empanado
assado com aveia,
massinha caseira ao
sugo (separado).
Saladas: Cenoura
cozida e pepino.
Laranja

Arroz, feijão, iscas de
carne aceboladas
(separado), batatinha
sauté.
Saladas: Brócolis e
tomate.
Manga

Arroz, feijão, penne à
bolonhesa, mexido de
espinafre.
Saladas: Beterraba e
repolho.
Abacaxi

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e manga
Pãozinho de queijo

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

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e melão
Pastelzinho de forno de
frango

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e abacaxi
Tortinha integral de
legumes

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e maçã
Pãozinho integral com
queijo, alface e tomate

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

12 a 16 de agosto

N3 e N4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e laranja
Pãozinho de queijo

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e melão
Pastelzinho de forno de frango

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e mamão
Tortinha integral de legumes

Suco de uva ou leite
Frutas: Bergamota e maçã
Pãozinho de batata

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e banana
Panquequinha caseira de aveia e banana

ALMOÇO

Arroz, feijão, carniinha assada, couve refogada, farofinha dourada.
Saladas: Pepino e couve flor.
Manga

Arroz, feijão, carreteiro com ovos picadinhos.
Saladas: Alface crespa e tomate.
Bergamota

Arroz, feijão, coração e frango grelhados, purê de batata (com lactose).
Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.
Banana

Arroz, feijão, rocambole de carne com aveia recheado de cenoura, massa parafuso ao sugo (separado).
Saladas: Brócolis e pepino
Melão

Arroz, feijão, panqueca de frango (com lactose), brócolis no vapor.
Saladas: Tomate e alface.
Laranja

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e laranja
MONTE SEU SANDUICHE
(pão integral, tomate, alface, cenoura ralada e ovos picadinhos)

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e melão
Pipoca
Espetinho de tomate cereja e ricota

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e mamão
Iogurte natural batido com mel
Biscoitinhos integrais

Suco de uva ou leite
Frutas: Bergamota e maçã
Bolinho caseiro de cacau e beterraba

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e banana
Pãozinho meia lua com pastinha de cenoura

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

19 a 23 de agosto

N3 e N4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e melão
Sanduichinho
Farroupilha

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e bergamota
Pão fofinho com doce caseiro de banana

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e mamão
Mini pizza integral de queijo

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Bolinho caseiro integral de maçã com aveia e mel

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e abacaxi
Pão florzinha com pastinha de cenoura

ALMOÇO

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

Arroz, feijão, hamburguinho de aveia nutritivo, massinha integral ao sugo (separado).
Saladas: Cenoura cozida e abobrinha italiana.
Mamão

Arroz, feijão, carne assada com farofa, batatinha doce.
Saladas: Alface roxa e tomate.
Laranja

Arroz, feijão, lasanha de carne (com lactose), brócolis no vapor.
Saladas: Alface e tomate.
Melão

Arroz, feijão, franguinho assado, polentinha cremosa.
Saladas: Beterraba cozida e cenoura cozida.
Maçã

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e melão
Ovinho cozido
Biscoitinhos de arroz integral

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e bergamota
Pão estrelinha com pastinha de brócolis

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e mamão
Panquequinha de banana e aveia

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

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e abacaxi
Pão fofinho com doce caseiro de banana

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

26 a 30 de agosto

N3 e N4

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
Panqueca tipo americana integral

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e manga
Iogurte natural batido com mel
Biscoitinhos de arroz

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e mamão
Meia lua com queijo quente

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e banana
Torradinhas integrais com pasta de ricota com ervas

ALMOÇO

Arroz, feijão, cubinhos de frango ao molho de queijo suave (com lactose), batatinha corada.
Saladas: Beterraba cozida e repolho.
Mamão

Arroz, feijão, bifinho acebolado (separado), massinha integral ao sugo (separado).
Saladas: Cenoura cozida e pepino.
Manga

Arroz, feijão, frango grelhado, purê de moranga.
Saladas: Alface e tomate.
Abacaxi

Arroz, feijão, almôndegas ao sugo, nhoque.
Saladas: Couve-flor e tomate.
Melão

Arroz, feijão, frango grelhado, hamburguinho de cenoura.
Saladas: Cenoura e Chuchu
Bergamota

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e melão
Torradinhas integrais com pasta de ricota com ervas

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e laranja
Iogurte natural batido com mel
Biscoitinhos integrais

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e mamão
Bolinho caseiro mesclado integral com aveia e cacau

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e banana
Sanduichinho Farroupilha

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