

# LoRD

# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

02 a 03 de maio

N3 e N4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e mamão  
Sanduiche Farroupilha  
(alface, tomate e queijo)

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Pão fofinho com  
requeijão cremoso  
ou doce de frutas

ALMOÇO



Arroz, feijão, iscas de frango ao molho de queijo suave, massinha parafuso. Saladas: Couve-flor e tomate. Melão

Arroz, feijão, bifinho grelhado, purê de batata (com lactose). Saladas: Cenoura e chuchu Bergamota

LANCHE



Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e mamão  
Pastelzinho assado de queijo

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Sanduichinho Farroupilha  
(alface, tomate e 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

06 a 10 de maio

N3 e N4

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e mamão  
Waffle com mel

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

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e melão  
Iogurte  
Biscoitos salgados  
integrais com requeijão

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

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

ALMOÇO

Arroz, feijão,  
franguinho grelhado,  
massinha penne ao  
sugo (separada)  
Saladas: Beterraba e  
cenoura cozidas.  
Mamão

Arroz, feijão,  
rocambolo de carne,  
purê de batata (com  
lactose).  
Saladas: Alface crespa  
e tomate.  
Goiaba

Arroz, feijão, frango  
assado, polenta  
cremosa.  
Saladas: Cenoura  
cozida e pepino.  
Bergamota

Arroz, feijão,  
hamburguinho nutritivo  
(carne e aveia),  
espaguete ao molho de  
queijo (com  
lactose/separado).  
Saladas: couve-flor e  
repolho roxo.  
Melão

Arroz, feijão, iscas de  
frango aceboladas  
(cebolas separadas),  
bolinho de arroz  
integral e cenoura.  
Saladas: Tomate e  
brócolis.  
Manga

LANCHE

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

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

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e manga  
Bolinho de laranja

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e banana  
Pão florzinha com  
pasta de ricota

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

13 a 17 de maio

N3 e N4

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e laranja  
Sanduichinho de pão preto com queijo

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

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e bergamota  
Bolinho caseiro de cenoura

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

ALMOÇO

Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, massinha caseira ao molho de queijo (separado/com lactose).  
Saladas: Pepino e brócolis.  
Manga

Arroz, feijão, bifinho na chapa, batata corada.  
Saladas: Alface crespa e tomate.  
Bergamota

Arroz, feijão, frango desossado, couve refogada e farofinha dourada.  
Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.  
Banana

Arroz, feijão, bife role (com cenoura), massinha integral.  
Saladas: Couve-flor e brócolis.  
Melão

Arroz, feijão, carreteirinho com ovos picados.  
Saladas: Repolho e tomate.  
Mamão

LANCHE

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Waffle com mel

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e bergamota  
Iogurte  
Biscoitos salgados integrais com requeijão

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Pão fofinho com requeijão cremoso ou doce de frutas

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

20 a 24 de maio

N3 e N4

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

LANCHE

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e bergamota  
Pão florzinha com pasta de ricota

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e mamão  
Pão fofinho com requeijão cremoso ou doce de fruta

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

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e laranja  
Waffle com mel

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho grelhado com açafrão, massinha penne com molho branco (separado /com lactose).  
Saladas: Pepino e tomate.  
Bergamota

Arroz, feijão, panqueca de carne, milho na espiga.  
Saladas: Cenoura e repolho.  
Laranja

Arroz, feijão, lasanha de frango (com lactose), seleta de legumes.  
Saladas: Alface e tomate  
Laranja

Arroz, feijão, lasanha de frango (com lactose), seleta de legumes.  
Saladas: Alface e tomate  
Laranja

Arroz, feijão, franguinho grelhado com ervas finas, massinha parafuso integral ao sugo (separado).  
Saladas: Beterraba cozida e cenoura cozida.  
Maçã

LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Cookies integrais  
Palitinho com tomate cereja e queijo branco

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

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e mamão  
Hamburguinho caseiro

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

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e laranja  
Pão fofinho com pasta de ricota

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

27 a 31 de maio

N3 e N4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e bergamota  
Pão meia lua com queijo quente

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e manga  
Cookies integrais  
Palitinho com tomate cereja e queijo branco

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e laranja  
Bolinho de maçã

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e maçã  
Hamburguinho caseiro

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho xadrez, massinha espaguete. Saladas: Pepino e cenoura. Bergamota

Arroz, feijão, bife na chapa, lasanha de brócolis (com lactose). Saladas: Beterraba e chuchu. Melão

Arroz, feijão, iscas de frango, nhoque da sorte ao sugo (separado). Saladas: Alface roxa e tomate. Laranja

Arroz, feijão, carne assada, batata doce e couve refogada. Saladas: Brócolis e pepino. Pera

Arroz, feijão, coraçãozinho e frango grelhados, purê de batata. Saladas: Alface roxa e tomate. Melão

LANCHE

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e bergamota  
Pãozinho de queijo

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e manga  
Pastel de forno com frango

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

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e maçã  
Waffle com mel

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