

LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 de novembro

Nível 3 e 4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e manga
Pão fofinho com
pastinha de ricota e
orégano

ALMOÇO



Arroz, feijão,
coraçõzinho e frango
grelhados, massa
caseira ao sugo (molho
separado).
Saladas: Tomate e
pepino.
Melancia

LANCHE



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

04 a 08 de novembro 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 integral com
alface, tomate e queijo

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e abacaxi
Sanduíche de forno
feito por nós com massa de pão
caseiro, molho 100% tomate,
queijo mussarela e temperos
naturais

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

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e mamão
Ovo cozido
Biscoitinho de arroz
integral orgânico

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, carniinha
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 cenoura e
ricota

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e laranja
Panquequinha Americana

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e abacaxi
MONTE SEU SANDUICHE
(cenoura ralada, alface,
tomate e queijo)

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e manga
Hamburguinho caseiro
feito por nós com hambúrguer
100% carne bovina e queijo
mussarela

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e mamão
Pão florzinha com mel
Palitinhos de cenoura e
pepino

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

11 a 14 de novembro **Nível 3 e 4**

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e bergamota
Panquequinha americana
"feita por nós"

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e mamão
Esfirra de carniinha
"feita por nós"

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

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, bifezinho
grelhado, batata Suíça
de travessa (com
lactose).
Saladas: Repolho roxo
e couve flor.
Melão

LANCHE

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e
bergamota
Sanduíche de forno
feito por nós com massa de pão
caseiro, molho 100% tomate,
queijo mussarela e temperos
naturais

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
Bolinho caseiro de
laranja

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

18 a 22 de novembro Nível 3 e 4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e laranja

Sanduíche de forno

feito por nós com massa de pão caseiro, molho 100% tomate, queijo mussarela e temperos naturais

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e melão

Pão fofinho requeijão cremoso ou manteiga

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e bergamota

Pastel assado de frango

Suco de uva ou leite

Frutas: Maçã e banana

Bolo caseiro de maçã

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e manga

Sanduichinho integral (alface, tomate e queijo)

ALMOÇO

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

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

Arroz, feijão, vazio assado, couve refogada.
Saladas: Brócolis e alface.
Melancia

Arroz, feijão, coração e frango grelhadinhos, aipim refogado.
Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.
Melão

Arroz, feijão, almôndegas ao sugo, massa caseira.
Saladas: Tomate e chuchu.
Abacaxi

LANCHE

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e laranja

Sanduichinho integral (alface, tomate e queijo)

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e melão

Panquequinha Americana "feita por nós"

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e bergamota

Pãozinho de queijo

Suco de uva ou leite

Frutas: Maçã e banana

logurte com granola
Biscoitinhos integrais salgados

Suco laranja ou leite

Frutas: Maçã e manga

Pão estrelinha
Palitinho de ricota e tomate cereja

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

25 a 29 de novembro **Nível 3 e 4**

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
"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
Ovo cozido
Biscoitinho de arroz
integral orgânico

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e laranja
Pão florzinha com doce
de banana sem adição
de açúcar ou requeijão

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,
nhoque da sorte ao
sugo (separado).
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 carnhina
"feita por nós"

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

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e
laranja
Nuggets caseiro
assado
"feito por nós com 100% peito
de frango e temperos naturais"

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