

LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 de novembro

Nível 3 e 4

2ª FEIRA

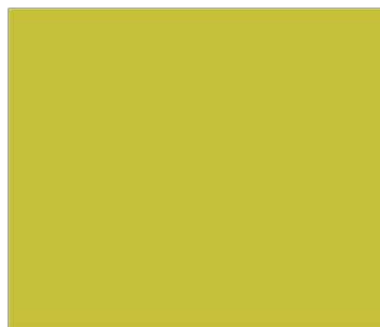
3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

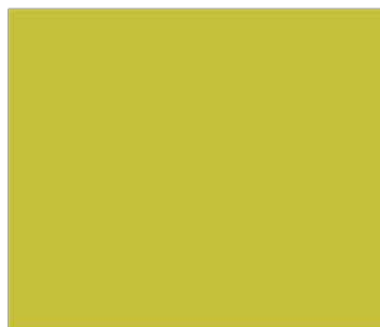
LANCHE



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



ALMOÇO



Arroz, feijão,
estrogonofe de frango
(com lactose), massinha
penne.
Saladas: Chuchu
cozido e repolho roxo.
Melão

Dia de Finados

LANCHE



Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e manga
Bolinho caseiro fubá



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

05 a 09 de

Nível 3 e 4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e mamão
Waffles com mel

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e abacaxi
Meia lua com queijo

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

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

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

ALMOÇO

Arroz, feijão, frango pizzaiolo (com lactose), massinha.
Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.
Mamão

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

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

Arroz, feijão, bifinho na chapa, espaguete ao sugo (separado).
Saladas: couve-flor e repolho roxo.
Melão

Arroz, feijão, franguinho grelhado, batata sorriso assada.
Saladas: Tomate e brócolis.
Manga

LANCHE

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e abacaxi
Iogurte
Biscoitos salgados integrais

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

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

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

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

12 a 16 de

Nível 3 e 4

LANCHE

2ª FEIRA

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

3ª FEIRA

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e melão
Pão florzinha com pasta de beterraba ou doce de frutas

4ª FEIRA

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e maçã
Iogurte
Biscoitinhos salgados integrais

5ª FEIRA

ALMOÇO

Arroz, feijão, carne assada, batata doce, couve com farofinha.
Saladas: Pepino e couve flor.
Manga

Arroz, feijão, estrogonofe de carne (com lactose), massinha penne.
Saladas: Alface crespa e tomate.
Melancia

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

FERIADO

LANCHE

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

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e maçã
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

19 a 23 de

Nível 3 e 4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e melão
Mini esfirra de frango

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e Melancia
Sanduíche bicolor com
pastinha de cenoura ou
requeijão cremoso

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

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

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e laranja
Cookies integrais
Espetinho de queijo e
tomate cereja

ALMOÇO

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

Arroz, feijão, bifeinho na
chapa, massinha
integral com molho de
queijo (com
lactose/separado).
Saladas: Cenoura
cozida e abobrinha
italiana.
Mamão

Arroz, feijão, mini
almondegas de carne
com aveia, polenta
cremosa.
Saladas: Cenoura
cozida e abobrinha
italiana.
Laranja

Arroz, feijão,
sobrecoca desossada,
purê de moranga,
milho verde.
Saladas: Beterraba e
repolho.
Melão

Arroz, feijão, lasanha de
carne (com lactose),
seleta de legumes.
Saladas: Alface roxa e
tomate.
Maçã

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e melão
Waffles com mel

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e Melancia
Cookies integrais
Espetinho de queijo e
tomate cereja

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Bolinho integral de
cacau

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

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

Nível 3 e 4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

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

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

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e abacaxi
Sanduichinho de queijo

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e manga
Waffel com mel

ALMOÇO

Arroz, feijão, dadinhos de frango grelhados com açafrão, ravióli de queijo (com lactose) ao sugo (separado).
Saladas: Pepino e tomate.
Abacaxi

Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo, massinha penne com molho de queijo (separado/com lactose).
Saladas: Cenoura cozida e abobrinha italiana.
Mamão

Arroz, feijão, franguinho assado no fubá, bolinho de espinafre (com lactose).
Saladas: Alface e tomate.
Melão

Arroz, feijão, bifinho grelhado, nhoque da sorte, molho de queijo (com lactose/separado).
Saladas: Brócolis e beterraba.
Laranja

Arroz, feijão, franguinho acebolado (separado), batata baby corada.
Saladas: Pepino e tomate. Melancia

LANCHE

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e melancia
Pãozinho de queijo integral

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

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

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e manga
Pãozinho meia lua com queijo e tomate

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