

# LoRD

# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

06 a 10 de janeiro

N3 e N4

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e mamão

Sanduíche de forno  
feito por nós com massa de pão  
caseiro, molho 100% tomate,  
queijo mussarela

Suco de uva ou leite

Fruta: Banana e melancia

Pastelzinho de frango  
assado

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e melão

Pão florzinha com pasta  
de ricota

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e abacaxi

Sanduíche Farroupilha

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e manga

Panquequinha  
americana com mel

ALMOÇO

Arroz feijão, iscas de  
frango grelhadas,  
massinha ao molho  
sugo.  
Saladas: Tomate e  
pepino.  
Melancia

Arroz, feijão, bifeinho  
grelhado, purê de  
batata (com lactose).  
Saladas: Brócolis e  
beterraba.  
Laranja

Arroz, feijão, cubos de  
frango com molho  
branco suave (com  
lactose), batatinha  
corada.  
Saladas: Chuchu e  
cenoura.  
Abacaxi

Arroz, feijão,  
carreteiro com ovos  
picadinhos.  
Saladas: Couve-flor e  
tomate.  
Manga

Arroz, feijão,  
franguinho grelhado  
com cúrcuma,  
polentinha cremosa.  
Saladas: Beterraba e  
cenoura cozidas.  
Mamão

LANCHE

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e mamão

Pãozinho de queijo

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e melancia

Sanduíche Farroupilha

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e melão

Bolinho de cenoura

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e abacaxi

Pão meia lua com queijo

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e manga

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

13 a 17 de janeiro

N3 e N4

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e manga  
Ovo cozido  
Biscoitinhos de arroz integral orgânico

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e laranja  
Sanduichinho com pasta de ricota

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Pãozinho caseiro com manteiga ou doce de banana sem adição de açúcar

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

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melancia  
Pãozinho meia lua com queijo ou mel

ALMOÇO

Arroz, feijão, iscas de frango com creme de milho (com lactose/separado), batata em gomos assada.  
Saladas: Beterraba e cenoura.  
Abacaxi

Arroz, feijão, panqueca de carne, brócolis no vapor.  
Saladas: Alface crespa e tomate.  
Manga

Arroz, feijão, franguinho grelhado com ervas finas, omelete de espinafre.  
Saladas: Cenoura cozida e brócolis.  
Melancia

Arroz, feijão, carne assada, farofinha dourada, couve refogada.  
Saladas: Beterraba cozida e couve-flor.  
Laranja

Arroz, feijão, franguinho grelhado, massinha caseira ao sugo (molho separado).  
Saladas: Tomate e alface americana.  
Mamão

LANCHE

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e laranja  
Pastel de forno de queijo

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melão  
MONTE SEU SANDUICHE pão integral, queijo, alface, tomate e cenoura ralada

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e mamão  
Mini esfirra de frango feita por nós

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melancia  
Cachorro quente saudável (salsicha de carne moída e molho de tomate 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

20 a 24 de janeiro

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 manga

**MONTE SEU SANDUICHE**  
pão integral, queijo, alface,  
tomate e cenoura ralada

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e abacaxi

**Mini esfirra de frango**  
Feita por nós

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e  
melancia

Palitinho de queijo e  
tomate cereja  
Pão florzinha

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e mamão

Pastelzinho de forno de  
queijo

### ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho  
empanado, purê de  
batata e cenoura.  
Saladas: Pepino e  
tomate.  
Mamão

Arroz, feijão, bifinho na  
chapa, ovos cozidos e  
batata corada.  
Saladas: Brócolis e  
cenoura.  
Laranja

Arroz, feijão, iscas de  
frango, nhoque ao  
sugo.  
Saladas: Chuchu e  
tomate.  
Melancia

Arroz, feijão,  
almôndegas, massinha  
penne com molho de  
tomate (separado).  
Saladas: Couve-flor e  
alface roxa.  
Melão

Arroz, feijão, lasanha  
de frango com massa  
se panqueca (com  
lactose), brócolis no  
vapor.  
Saladas: Beterraba e  
tomate.  
Banana

### LANCHE

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e laranja

Pastelzinho de forno de  
frango

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e manga

Palitinhos de pepino e  
cenoura  
Pãozinho integral

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e abacaxi

Pãozinho meia lua com  
queijo quente

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e  
melancia

**Nuggets caseiro assado**  
feito por nós com peito de frango  
e temperos naturais

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e mamão

Bolinho de cacau

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