

# LoRD

# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

## 03 a 07 de dezembro Nível 3 e 4

### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

#### LANCHE

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

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

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

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

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e maçã  
Pãozinho de queijo  
integral

#### ALMOÇO

Arroz, feijão, cubos de  
frango com molho  
branco suave (com  
lactose), batatinha  
corada. Saladas:  
Tomate e alface  
Laranja

Arroz, feijão,  
espaguete à  
bolonhesa, brócolis  
no vapor.  
Saladas: Cenoura e  
pepino.  
Mamão

Arroz, feijão,  
panquequinha de  
frango com massa de  
cenoura (com lactose).  
Saladas: Tomate e  
chuchu  
Melancia

Arroz, feijão, bifezinho  
grelhado, massinha  
parafuso ao sugo  
(separado).  
Saladas: Couve flor e  
repolho roxo Melão

Arroz, feijão, cubinhos  
de frango e  
coraçãozinho  
grelhados, purê misto  
(batata e cenoura/com lactose).  
Saladas: Brócolis e  
beterraba  
Abacaxi

#### LANCHE

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

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

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Waffles com mel

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e maçã  
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

## 10 a 14 de dezembro 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 melancia  
Mini esfirra de frango

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Waffel com mel

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e abacaxi  
Iogurte  
Biscoitinhos integrais

#### ALMOÇO

Arroz, feijão,  
franguinho assado  
empanado com aveia,  
purê de batata.  
Saladas: Pepino e  
tomate.  
Manga

Arroz, feijão, bifeinho  
na chapa, massinha  
caseira ao sugo  
(separado).  
Saladas: Cenoura  
cozida e abobrinha  
italiana.  
Mamão

Arroz, feijão,  
franguinho assado,  
polentinha cremosa.  
Saladas: Alface roxa e  
tomate.  
Laranja

Arroz, feijão, carne  
assada, couve  
mineira, batatinha  
doce.  
Saladas: Alface roxa e  
tomate.  
Melancia

Arroz, feijão, iscas de  
frango grelhadas,  
massinha penne com  
molho de queijo  
(separado/com lactose).  
Saladas: Beterraba e  
cenoura cozidas.  
Maçã

#### LANCHE

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

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

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

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

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

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

## 17 a 21 de dezembro Nível 3 e 4

### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

#### LANCHE

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e melancia  
Pão fofinho com  
requeijão cremoso

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

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

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Melão e banana  
Pão fofinho com queijo

#### ALMOÇO

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

Arroz, feijão,  
espaguete integral,  
iscas de carne  
aceboladas (cebolas  
separadas).  
Saladas: Cenoura e  
brócolis.  
Manga

Arroz, feijão, panqueca  
de carne (com lactose),  
milho verde.  
Saladas: Alface roxa e  
tomate.  
Laranja

Arroz, feijão, bifinho  
grelhado, massinha  
caseira, molho de  
queijo (com lactose).  
Saladas: Brócolis e  
couve-flor.  
Melão

Arroz, feijão, lasanha  
de frango (com  
lactose), brócolis no  
vapor.  
Saladas: Beterraba e  
repolho.  
Maçã

#### LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e abacaxi  
Sanduichinho integral com  
creme de ricota  
Palitinhos de cenoura e  
pepino

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

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Iogurte  
Biscoitinhos integrais

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Melão e banana  
Pizza integral de queijo

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