

LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

25 de fevereiro a 01 de março

N3 e N4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



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

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

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

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e abacaxi
Pastelzinho de forno com queijo

ALMOÇO



Arroz, lentilha, bife na chapa, massinha penne com molho sugo (separado).
Saladas: Cenoura cozida e couve-flor.
Gelatina

Arroz, feijão, frango grelhado, nhoque, molho de queijo (com lactose/separado).
Saladas: Alface e tomate.
Laranja

Arroz, feijão, iscas de carne grelhadas, omelete de espinafre.
Saladas: Beterraba e chuchu.
Creme de chocolate

Arroz, feijão, bifinho de frango, purê de batata.
Saladas: Brócolis e repolho.
Maçã

LANCHE



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

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

06 a 08 de março

N3 e N4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



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

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e mamão
Pão florzinha com pasta de beterraba ou mel

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e melão
Iogurte
Biscoitinhos salgados integrais

ALMOÇO



Arroz, feijão, carniinha assada, batatinha doce e farofinha com couve.
Saladas: Beterraba e repolho.
Mamão

Arroz, feijão, strogonoff suave de carne (com lactose), batatinha sauté.
Saladas: Alface crespa e tomate.
Melancia

Arroz, feijão, frango e coração grelhadinhos, purê de batata (com lactose).
Saladas: Brócolis e cenoura.
Laranja

LANCHE



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

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

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e melão
Pastel 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

11 a 15 de março

N3 e N4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

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

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

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

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

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

ALMOÇO

Arroz, feijão, sobrecoxa
desossada, polenta
cremosa.
Saladas: Pepino e
tomate.
Mamão

Arroz, feijão,
almôndegas com aveia,
massinha caseira.
Saladas: Cenoura
cozida e brócolis.
Manga

Arroz, feijão,
franguinho acebolado
(separado), bolinho de
espinafre.
Saladas: Alface roxa e
tomate.
Laranja

Arroz, feijão,
panqueca de carne
(com lactose), couve
refogada.
Saladas: Alface e
tomate.
Melão

Arroz, feijão, franguinho
grelhado, massinha
espaguete ao molho de
queijo (com lactose/separado).
Saladas: Beterraba
cozida e cenoura cozida.
Maçã

LANCHE

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e laranja
iogurte
Biscoitinhos salgados
integrais

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Pão estrelinha com
requeijão cremoso ou
mel

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e abacaxi
Hamburguinho caseiro
(pão, carne 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

18 a 22 de março

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 melão
Pão estrelinha com
pastinha de ricota
temperada

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e mamão
Bolinho de banana com
farinha de aveia e passas
(sem adição de açúcar)

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e
melancia
Pão fofinho com queijo

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e abacaxi
Muffin de legumes

ALMOÇO

Arroz, feijão,
hamburguinho
nutritivo, caçarola de
legumes.
Saladas: Pepino e
couve flor.
Manga

Arroz, feijão,
carreteirinho com
ovos picadinhos,
couve verde refogada.
Saladas: Alface crespa
e tomate.
Mamão

Arroz, feijão,
franguinho empanado
assado, purê de batata
(com lactose).
Saladas: Abobrinha
italiana ralada e
cenoura cozida.
Laranja

Arroz, feijão, bifezinho
grelhado com queijo
(com lactose), espaguete
ao sugo (molho separado).
Saladas: Brócolis e
tomate.
Melão

Arroz, feijão,
franguinho grelhado,
creme de milho (com
lactose), batata em
gomos assada.
Saladas: Beterraba e
repolho.
Banana

LANCHE

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e melão
Cookies integrais de
aveia

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e mamão
Pastelzinho de frango

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e
melancia
Waffel com mel

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e abacaxi
Pãozinho integral com
manteiga
Palitinho de tomate
cereja 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

25 a 29 de março

N3 e N4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e laranja
Iogurte
Torrinhas integrais com requeijão cremoso

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e melancia
Meia lua com queijo quente

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

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

ALMOÇO

Arroz, feijão, galinha escabelada (com lactose), batata baby.
Saladas: Beterraba cozida e repolho.
Mamão

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, purê de batata (com lactose).
Saladas: Cenoura cozida e pepino.
Manga

Arroz, feijão, franguinho grelhado, massinha parafuso, molho de queijo (com lactose/separado).
Saladas: Alface e tomate.
Abacaxi

Arroz, feijão, rocambole de carne, milho verde.
Saladas: Couve-flor e tomate.
Melão

Arroz, feijão, frango grelhado, nhoque da sorte.
Saladas: Brócolis e moranga.
Laranja

LANCHE

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e laranja
Sanduichinho fantasia (pasta de brócolis e pasta de cenoura)

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e mamão
Iogurte
Torrinhas integrais com requeijão cremoso

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

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