

LoRd

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 a 04 outubro

Nível 3 e 4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



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

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e manga
Pizza de queijo
"feita por nós"

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e melancia
Torradinhas integrais com pastinha de ricota

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e banana
Esfirrinhas de carne
"feitas por nós"

ALMOÇO



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

Arroz, feijão, panqueca de frango (com lactose), brócolis no vapor com gergelim.
Saladas: Alface e tomate.
Abacaxi

Arroz, feijão, almôndegas com aveia ao molho de tomates, massinha espaguete.
Saladas: Couve-flor e tomate.
Melão

Arroz, feijão, frango grelhado, bolinho de batata assado.
Saladas: Cenoura e Chuchu
Melancia

LANCHE



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

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e melancia
Bolinho caseiro de laranja
"feito por nós"

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e banana
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

07 a 11 outubro

Nível 3 e 4

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 bergamota
Pão florzinha com requeijão cremoso ou mel

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e laranja
Bolinho caseiro de cacau e beterraba "feito por nós"

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e melão
Panqueca Americana com doce de morango "feita por nós"

ALMOÇO

Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas ao creme de milho (com lactose/separado), batatinha em gomos assada.
Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.
Mamão

Arroz, feijão, carne assada com farofinha dourada, massinha caseira com molho SUGO (separado).
Saladas: Alface crespa e tomate.
Banana

Arroz, feijão, franguinho empanado assado com aveia, tortinha de espinafre.
Saladas: Cenoura cozida e pepino.
Laranja

Arroz, feijão, bifinho grelhado, batata suíça de travessa (com lactose).
Saladas: Pepino e couve flor.
Manga

Arroz, feijão, franguinho assado, purê de couve-flor (com lactose).
Saladas: Beterraba cozida e repolho.
Mamão

LANCHE

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e bergamota
Hambúrguer caseiro

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e melão
Quibe assado "feito por nós"

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e laranja
Pão fofinho com requeijão cremoso ou doce de morango "feito por nós"

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e melão
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

15 a 18 outubro

Nível 3 e 4

2ª FEIRA

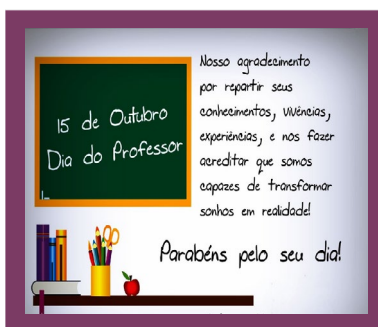
3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e melão

Pãozinho meia lua com
queijo quente

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e mamão

iogurte
Biscoitinhos integrais

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e maçã

Pastelzinho de forno de
frango

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e
bergamota

Quibe assado
"feito por nós"

ALMOÇO

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

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

Arroz, feijão, iscas de
carne com molho
branco suave (com
lactose), batata baby
corada.
Saladas: Brócolis e
alface roxa
Melão

Arroz, feijão, cubinhos
de frango grelhados,
massinha penne ao
molho de tomate
(separado).
Saladas: Couve-flor e
alface roxa.
Mamão

LANCHE

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e melão

Pão estrelinha com
requeijão cremoso ou
pastinha de grão de bico

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e mamão

Panquequinha Americana
com mel
"feita por nós"

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e maçã

Bolinho caseiro de
cacau "feito por nós"

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e
bergamota

Esfirrinhas de carne
"feitas por nós"

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

21 a 25 outubro

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 melancia
Pizza integral de frango
"feita por nós"

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e laranja
Pão fofinho com requeijão
cremoso ou doce de
morango "feito por nós"

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Bolinho de cenoura
"feito por nós"

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e maçã
MONTE SEU SANDUICHE
(pão, cenoura ralada,
tomate, alface e queijo)

ALMOÇO

Arroz, feijão,
franguinho grelhado
com cúrcuma, purê de
batata (com lactose).
Saladas: Pepino e
tomate.
Bergamota

Arroz, feijão, lasanha
de carne, brócolis no
vapor.
Saladas: Cenoura
cozida e alface.
Mamão

Arroz, feijão, frango
grelhado com queijo,
omelete de legumes.
Saladas: Tomate e
brócolis.
Manga

Arroz, feijão, bifezinho
grelhado, massinha
parafuso, molho de
queijo (com
lactose/separado).
Saladas: Chuchu e
repolho roxo.
Melão

Arroz, feijão, franguinho
assado, polentinha
cremosa.
Saladas: Beterraba
cozida e cenoura cozida.
Abacaxi

LANCHE

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e melancia
MONTE SEU SANDUICHE
(pão, cenoura ralada,
tomate, alface e queijo)

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e laranja
iogurte
Biscoitinhos integrais

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Pizza de queijo caseira
"feita por nós"

Arroz, feijão,
franguinho assado,
polentinha cremosa.
Saladas: Beterraba
cozida e cenoura
cozida.
Abacaxi

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

28 a 31 outubro

Nível 3 e 4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e laranja
Sanduichinho de pão preto com queijo

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e maçã
Pastelzinho de forno de frango

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e melancia
Panquequinha de banana e aveia

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e melão
Pão florzinha com requeijão cremoso ou mel

ALMOÇO

Arroz, feijão, iscas de frango grelhado, batata gratinada (com lactose).
Saladas: Beterraba cozida e pepino.
Maçã

Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo (carne, cenoura, abobrinha e aveia), nhoque da sorte.
Saladas: Brócolis e cenoura.
Melão

Arroz, feijão, sobrecoxa desossada, milho cozido.
Saladas: Tomate e chuchu.
Abacaxi

Arroz, feijão, bifinho na chapa, couve refogada com farofinha dourada (separado).
Saladas: Couve-flor e beterraba.
Laranja

LANCHE

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e laranja
Ovo cozido
Biscoitinhos de arroz integral orgânico

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e maçã
Pão fofinho com pastinha de ricota temperada com ervas "feita por nós"

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e melancia
Nuggets assados "feito por nós"

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e melão
Bolinho caseiro de maçã "feito por nós"

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