

# LoRD

# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

## 01 a 05 de outubro Multi-idade

### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e melão  
Cookies integrais  
Palitinhos de cenoura e pepino

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e laranja  
Sanduiche Farroupilha  
(alface, tomate, presunto e queijo)

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Bolo de caseiro de cenoura

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e mamão  
Pastel de forno de queijo

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

ALMOÇO

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

Arroz, feijão, peixe crocante, massa integral com molho branco separado (com lactose).  
Saladas: Cenoura cozida e pepino. Gelatina

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, massa caseira.  
Saladas: Couve-flor e tomate. Creme de chocolate

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

LANCHE

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

## 08 a 11 de outubro Multi-idade

### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

LANCHE

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e bergamota  
Pão fofinho com queijo

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Hambúrguer caseiro

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e laranja  
Bolo caseiro de cacau

FELIZ DIA DAS CRIANÇAS  
  
Que todas as crianças  
sejam poderosamente  
abençoadas!

ALMOÇO

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

Arroz, lentilha, carne assada com farofa dourada, massa caseira com molho SUGO (separado).  
Saladas: Alface crespa e tomate.  
Gelatina

Arroz, feijão, frango empanado assado com aveia, bolinho de espinafre (com lactose).  
Saladas: Cenoura cozida e pepino.  
Laranja

Arroz, feijão, bife grelhado, batata suíça de travessa (com lactose).  
Saladas: Pepino e couve flor.  
Creme de Morango

Dia das Crianças  


LANCHE

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

## 16 a 19 de outubro Multi-idade

### 2ª FEIRA

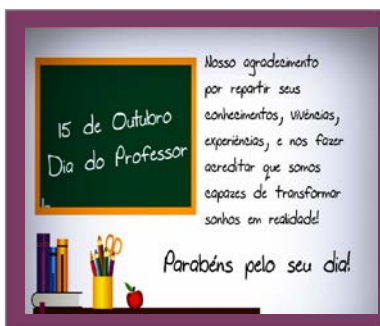
### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

LANCHE



Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e melão

Pão meia lua com  
queijo quente

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e mamão

Bolo formigueiro

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e maçã

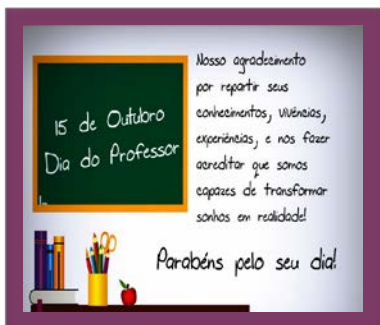
Pastel de forno de  
frango

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e bergamota

Torrinhas integrais com  
requeijão cremoso ou  
doce de frutas

ALMOÇO



Arroz, feijão, peixe  
crocante, batata sauté.  
Saladas: Alface crespa  
e tomate.  
Gelatina

Arroz, feijão, coração e  
frango grelhados, 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  
Creme de Baunilha

Arroz, feijão, cubos de  
frango grelhados,  
massa penne.  
Saladas: Couve-flor e  
alface roxa.  
Mamão

LANCHE

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

# LoRD Cardápio Semanal

22 a 26 de outubro NÍVEL 1 E 2

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

### LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Iogurte  
Biscoitos integrais de laranja e aveia

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e melancia  
Mini esfirra de frango

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

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

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

### ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho grelhado com açafrão, 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, bolinhas de frango e cenoura assadas com molho de tomate (separado), bolinho de espinafre. Saladas: Tomate e brócolis. Laranja

Arroz, feijão, bifinho 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. 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  
Biscoitos integrais de aveia  
Palitinhos de pepino e cenoura

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

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

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

### JANTAR

Arroz, feijão, panqueca com massa de cenoura recheada de carne (com lactose), brócolis no vapor.  
Saladas: Tomate e beterraba cozida. Bergamota

Arroz, feijão, cubinhos de frango com molho branco suave (com lactose), batatinhas sauté.  
Saladas: Brócolis e couve-flor. Mamão

Arroz, feijão, bifinho grelhado, purê misto (batata e cenoura/com lactose).  
Saladas: Tomate e alface roxa. Laranja

Arroz, feijão, franguinho desfiado, massinha integral.  
Saladas: Cenoura cozida e repolho. Melão

Arroz, feijão, carreteirinho com ovos picadinhos.  
Saladas: Brócolis e tomate. Maçã

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

29 a 31 de outubro

Multi-idade

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e laranja  
Sanduiche bicolor com  
queijo

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e maçã  
Cookies integrais de  
castanha

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e melancia  
Bolo caseiro de maçã

ALMOÇO

Arroz, feijão, iscas de  
frango grelhado,  
nhoque da sorte ao  
sugo (separado).  
Saladas: Beterraba  
cozida e pepino.  
Maçã

Arroz, feijão, peixe  
crocante, batata  
gratinada (com lactose).  
Saladas: Brócolis e  
cenoura.  
Gelatina

Arroz, feijão, sobrecoxa  
desossada no fubá,  
milho cozido. Saladas:  
Tomate e chuchu.  
Abacaxi

LANCHE

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