

# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

02 a 05 de janeiro

N1 ao N4

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

### LANCHE



Suco de uva ou leite  
Fruta: Maçã e melão  
Waffel com mel

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e mamão  
Bolinho de cenoura

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e abacaxi  
Pastelzinho de frango assado

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

### ALMOÇO



Arroz, feijão, iscas de carne grelhadas, polentinha cremosa.  
Saladas: Beterraba e cenoura. Melancia

Arroz, feijão, franguinho grelhado, bolinho de espinafre (com lactose), seleta de legumes.  
Saladas: Alface e tomate.  
Abacaxi

Arroz, feijão, carreteiro com ovos picadinhos.  
Saladas: Brócolis e tomate.  
Manga

Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas com cúrcuma, purê de batata (com lactose).  
Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.  
Mamão

### LANCHE



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

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e mamão  
Sanduiche Farroupilha

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e abacaxi  
Bolinho de laranja

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

08 a 12 de janeiro N1 ao N4

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

### LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e melão  
Sanduichinho Farroupilha

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e laranja do céu  
Pãozinho meia lua com queijo quente

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

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

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e banana  
Mini esfirra de frango

### ALMOÇO

Arroz, feijão, estrogonofe, batata assada.  
Saladas: Beterraba cozida e pepino.  
Mamão

Arroz, feijão, massinha bolonhesa, brócolis no vapor.  
Saladas: Tomate e cenoura.  
Melancia

Arroz, feijão, panquequinha de carne (com lactose), brócolis no vapor.  
Saladas: Beterraba e abobrinha italiana.  
Melão

Arroz, feijão, bifinho na chapa, batata gratinada (com lactose),  
Saladas: Tomate e couve-flor.  
Mamão

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

### LANCHE

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e laranja do céu  
Bolinho caseiro de fubá

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e mamão  
Sanduichinho de queijo

Suco de uva ou leite  
Frutas: Abacaxi e manga  
Pastelzinho de frango assado

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e banana  
Mini pizza integral 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

15 a 19 de janeiro

N1 ao N4

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e laranja  
Cookies integrais castanha

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e manga  
Sanduichinho natural  
(pão integral, alface, tomate, cenoura ralada e queijo).

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e abacaxi  
Bolinho de laranja

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e melancia  
Pão florzinha com doce de leite ou requeijão

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e mamão  
Mini pizza integral de queijo

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho grelhado, polentinha assada.  
Saladas: Pepino e couve flor.  
Mamão

Arroz, feijão, bifinho na chapa, massinha espaguete com molho de queijo (separado/com lactose).  
Saladas: Brócolis e tomate.  
Laranja do céu

Arroz, feijão, risotinho com ovos picadinho, brócolis no vapor.  
Saladas: Alface crespa e tomate.  
Melancia

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

Arroz, feijão, franguinho empanado assado, bolinho de arroz e cenoura.  
Saladas: Beterraba e tomate.  
Banana

LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e laranja  
Pão fofinho com requeijão cremoso ou doce de leite

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e manga  
Bolinho de cenoura

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

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

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e mamão  
Sanduichinho natural  
(pão integral, alface, tomate, cenoura ralada e queijo).

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