

LoRD

# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

03 a 06 de setembro **Nível 1 e 2**

LANCHE

**2ª FEIRA**

**3ª FEIRA**

**4ª FEIRA**

**5ª FEIRA**

**6ª FEIRA**

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e melão

Pãozinho de queijo

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e laranja do céu

Sanduíchinho de queijo com pão fofinho

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e abacaxi

Bolinho caseiro de milho

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e mamão

Pastel fofinho de queijo (assado)



ALMOÇO

Arroz, feijão, frango grelhado, massa penne, molho de queijo (com lactose/separado)  
Saladas: Tomate e pepino.  
Mamão

Arroz, feijão, rocambole de carne, batata baby com azeite de oliva (assadas). Saladas: Brócolis e beterraba.  
Manga

Arroz, feijão, espetinho de frango com farofa, bolinho de espinafre (com lactose). Saladas: Cenoura e abobrinha italiana.

Arroz, feijão, carinha assada, farofinha de legumes, batatinha doce.  
Saladas: Tomate e alface.  
Maçã



LANCHE

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e melão

logurte  
Biscoitinhos salgados integrais com requeijão

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e laranja do céu

Waffles com mel

Suco de laranja ou leite

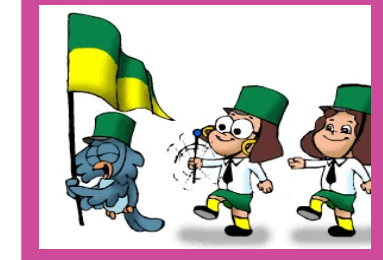
Frutas: Maçã e abacaxi

Pãozinho de queijo

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e mamão

Bolinho caseiro de limão



JANTAR

Arroz, feijão, bifinho grelhado, purê de batata.  
Saladas: Cenoura e pepino.  
Mamão

Arroz, feijão, franguinho assado, polentinha cremosa.  
Saladas: Tomate e brócolis.  
Manga

Arroz, feijão, hambúrguer caseiro com aveia, massa integral, molho de tomate (separado). Saladas: Couve-flor e beterraba cozida.  
Banana

Arroz, feijão, franguinho grelhado, panqueca de abobrinha.  
Saladas: Chuchu e tomate.  
Maçã



# LoRD

# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

## 10 a 14 de setembro NÍVEL 1 E 2

LANCHE

### 2ª FEIRA

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

### 3ª FEIRA

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e bergamota  
Esfirra de frango

### 4ª FEIRA

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

### 5ª FEIRA

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

### 6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e abacaxi  
Pão fofinho com doce de  
frutas ou requeijão  
cremoso

ALMOÇO

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

Arroz, feijão,  
hamburguinho nutritivo,  
massinha caseira ao sugo  
(separado).  
Saladas: Cenoura cozida  
e abobrinha italiana.  
Mamão

Arroz, feijão, lasanha de  
frango, brócolis no  
vapor (com lactose).  
Saladas: Alface e  
tomate.  
Laranja

Arroz, feijão, bifinho  
grelhado, batata Suíça  
de travessa (com  
lactose).  
Saladas: Repolho roxo e  
couve flor.  
Melão

Arroz, feijão, sobrecoxa  
desossada assada,  
polentinha cremosa.  
Saladas: Beterraba  
cozida e cenoura cozida.  
Maçã

LANCHE

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e bergamota  
Pastel fofinho de queijo  
(assado)

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e mamão  
Pão fofinho com doce de  
frutas ou requeijão  
cremoso

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

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

JANTAR

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

Arroz, feijão, dadinhos  
de frango grelhados,  
polenta cremosa.  
Saladas: Brócolis e  
couve-flor.  
Mamão

Arroz, feijão, almôndegas  
nutritivas (com aveia),  
batata baby com azeite de  
oliva (assadas). Saladas:  
Tomate e alface roxa.  
Laranja

Arroz, feijão,  
franguinho xadrez de  
legumes, massinha  
integral.  
Saladas: Pepino e  
beterraba.  
Melão

Arroz, feijão, bifinho  
grelhado, purê de  
moranga. Saladas:  
Tomate e brócolis.  
Maçã

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

# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

## 17 a 21 de setembro Nível 1 e 2

LANCHE

### 2ª FEIRA

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e laranja  
Torradinhas da QUERÊNCIA

### 3ª FEIRA

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Pão fofinho com doce de leite ou requeijão TRI BOM

### 4ª FEIRA

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e bergamota  
Bolinho de mesclado DO GURI

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

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

ALMOÇO

Arroz, feijão, espetinho de frango com farofa DO BOLICHO, polenta cremosa.  
Saladas: Pepino e brócolis  
Manga

Arroz, feijão mexido, carreteirinho GAUDÉRIO com ovos picadinhos.  
Saladas: Alface crespa e tomate.  
Bergamota

Arroz, feijão, vazio assado BOMBARBARIDADE, batatinha doce corada.  
Saladas: Brócolis e alface roxa  
Arroz doce

20 DE SETEMBRO  
REVOLUÇÃO FARROUPILHA

Arroz, feijão, coração e frango dos PAMPAS, quibebe.  
Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.  
Melão

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  
Empanada de carne  
MASBAH

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e bergamota  
Pãozinho de queijo TCHÊ



Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e banana  
Bolinho formigueiro DA GURIA

JANTAR

Arroz, feijão, vazio assado BOMBARBARIDADE, batatinha doce.  
Saladas: Moranga e couve flor.  
Manga

Arroz, feijão, coração e frango dos PAMPAS, quibebe.  
Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.  
Bergamota

Arroz, feijão, franguinho com farofa BAGUAL, polenta cremosa.  
Saladas: Cenoura cozida e pepino.  
Arroz doce

Arroz, feijão, carreteirinho GAUDÉRIO com ovos picadinhos.  
Saladas: Alface crespa e tomate.  
Melão

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

## 24 a 28 de setembro NÍVEL 1 E 2

### 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 bergamota  
Pastelzinho de forno de frango

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Cookies integrais de castanha  
Palitinho de tomate cereja e queijo branco

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

ALMOÇO

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

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

Arroz, feijão, franguinho empanado com aveia, purê de batata (com lactose). Saladas: Tomate e chuchu. Melancia

Arroz, feijão, bifinho grelhado, kibe de moranga. Saladas: Couve flor e alface. Melão

Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, canelone de queijo. Saladas: Brócolis e beterraba. Abacaxi

LANCHE

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

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

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

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

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

JANTAR

Arroz, feijão, guisadinho com batata. Saladas: Cenoura e brócolis. Manga

Arroz, feijão, franguinho empanado com aveia, purê misto (batata e cenoura). Saladas: Tomate e alface Mamão

Arroz, feijão, bifinho grelhado, batatinha sauté. Saladas: Beterraba e repolho. Melancia

Arroz, feijão, franguinho grelhado com creme de milho (separado), massinha parafuso. Saladas: Tomate e pepino. Melão

Arroz, feijão, espaguete à bolonhesa. Saladas: Couve flor e cenoura. Abacaxi

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