

# LoRD

# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

## 03 a 06 setembro Nível 3 e 4

### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

LANCHE

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e laranja do céu  
Sanduichinho 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)

7 de setembro  
  
Independência do Brasil

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.  
Banana

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



LANCHE

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

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

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

10 a 14 setembro **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 meia lua com  
queijo quente

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

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

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

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, bifeinho  
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

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

## 17 a 21 setembro Nível 3 e 4

### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

LANCHE

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

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

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

20 DE SETEMBRO  
REVOLUÇÃO FARROUPILHA

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



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

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 setembro

Nível 3 e 4

## 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

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