

# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

## N3 e N4

### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e melão  
Waffles com mel

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

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Cupcake de maçã

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e mamão  
Pãozinho meia lua com  
queijo quente

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e banana  
Palitinhos com queijo e  
tomate  
Cookies integrais de aveia

ALMOÇO

Arroz, feijão,  
franguinho grelhado,  
batatinha corada.  
Saladas: Beterraba  
cozida e repolho.  
Mamão

Arroz, feijão, bifeinho  
grelhado, massinha  
penne com molho  
branco separado  
(com lactose).  
Saladas: Cenoura  
cozida e pepino.  
Manga

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

Arroz, feijão, iscas de  
carne, massinha  
caseira.  
Saladas: Couve-flor e  
tomate.  
Melão

Arroz, feijão, lasanha  
de frango, brócolis no  
vapor.  
Saladas: Cenoura e  
Chuchu  
Bergamota

LANCHE

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e laranja  
Cupcake de laranja

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e mamão  
Empanada de carne

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e  
bergamota  
Pãozinho de caseiro com  
chimia de casca de  
banana ou manteiga

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

# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

## N3 e N4

### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

LANCHE

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e bergamota  
Pãozinho caseiro manteiga ou doce de fruta

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Bolinho caseiro de banana

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e bergamota  
Empanada de carne

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Torradinhas integrais com requeijão cremoso

ALMOÇO

Arroz, feijão, tiras de frango empanadas, polenta cremosa.  
Saladas: Beterraba e cenoura ralada.  
Mamão

Arroz, feijão, canelone de carne, cenoura com espinafre.  
Saladas: Alface crespa e tomate.  
Banana

Arroz, feijão, franguinho assado, milho cozido.  
Saladas: Cenoura cozida e pepino.  
Laranja

Arroz, feijão, rocambolo de carne recheado com requeijão, massinha espaguete com molho de queijo separado.  
Saladas: Alface crespa e tomate.  
Banana

Arroz, feijão, franguinho grelhado, purê de batata.  
Saladas: Brócolis e repolho.  
Bergamota

LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e manga  
Iogurte  
Biscoitinhos integrais com requeijão

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e bergamota  
Bolinho caseiro de formigueiro

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

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

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e melão  
Waffles com mel

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

# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

## N3 e N4

### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

LANCHE

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

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

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

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

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Mini calzone de queijo

ALMOÇO

Arroz, feijão, cubos de  
frango com molho  
branco suave (com  
lactose), batata baby.  
Saladas: Pepino e  
couve flor.  
Manga

Arroz, feijão, iscas de  
carne grelhadas,  
panquequinha de  
abobrinha.  
Saladas: Alface crespa  
e tomate.  
Bergamota

Arroz, feijão, coração e  
frango grelhadinhos,  
polenta cremosa.  
Saladas: Beterraba e  
cenoura cozidas.  
Banana

Arroz, feijão, lasanha  
de carne, seleta de  
legumes.  
Saladas: Brócolis e  
alface roxa  
Melão

Arroz, feijão, bifinho  
na chapa, massinha  
parafuso com molho  
de tomate (separado).  
Saladas: Cenoura e  
pepino.  
Banana

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  
Bolinho caseiro de maçã

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

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

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Biscoitos integrais de  
laranja e aveia  
Espetinho de queijo e  
tomate cereja tomate  
cereja

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

# Cardápio Semanal

23 a 27 de abril

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

## N3 e N4

### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Sanduichinho Farroupilha  
(alface, tomate e 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 mármore

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Torradinhas integrais com requeijão cremoso

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e abacaxi  
Cookies integrais de cacau

ALMOÇO

Arroz, feijão, tatu assado sem recheio, caçarola de legumes com ricota (com lactose).  
Saladas: Alface roxa e tomate.  
Bergamota

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

Arroz, feijão, frango assado com farofa, polenta palito.  
Saladas: Pepino e brócolis.  
Bergamota

Arroz, feijão, espaguete à bolonhesa, brócolis no vapor.  
Saladas: Alface e tomate.  
Melão

Arroz, feijão, risotinho com ovos picadinhos, milho na espiga.  
Saladas: Beterraba cozida e cenoura cozida.  
Maçã

LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Cookies integrais de cacau

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e bergamota  
Bolinho caseiro de limão

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

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

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e abacaxi  
Mini calzone de queijo

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