

LoRD Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

02 a 04 de maio Nível 3 e 4

2ª FEIRA

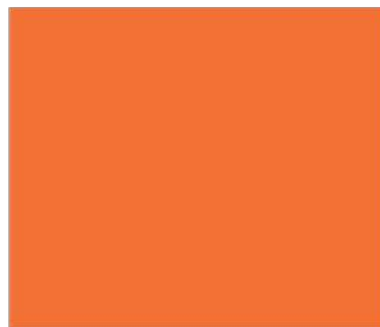
3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



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

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e mamão
Iogurte
Biscoitos salgados integrais

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

ALMOÇO



Arroz, feijão, lasanha de carne (com lactose), seleta de legumes.
Saladas: Alface e tomate.
Abacaxi

Arroz, feijão, iscas de frango ao molho de queijo suave, massinha parafuso.
Saladas: Couve-flor e tomate.
Melão

Arroz, feijão, bifinho grelhado, purê de batata (com lactose).
Saladas: Cenoura e chuchu
Bergamota

LANCHE



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

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

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e banana
Pãozinho caseiro com requeijão cremoso ou doce de frutas

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

07 a 11 de maio Nível 3 e 4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e mamão
Waffles com mel

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e bergamota
Pãozinho caseiro com requeijão cremoso ou doce de frutas

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Pastel fofinho de queijo

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

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho grelhado, massinha penne ao sugo (separada)
Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.
Mamão

Arroz, feijão, rocambole de carne, purê de batata.
Saladas: Alface crespa e tomate.
Banana

Arroz, feijão, frango assado, polenta cremosa.
Saladas: Cenoura cozida e pepino.
Bergamota

Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo (carne, aveia e legumes), espaguete ao sugo (separado).
Saladas: couve-flor e repolho roxo.
Melão

Arroz, feijão, iscas de frango aceboladas (cebolas separadas), kibe de moranga.
Saladas: Tomate e brócolis.
Manga

LANCHE

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

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

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Iogurte
Biscoitos salgados integrais

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e banana
Pão florzinha com pasta de ricota

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

14 a 18 de maio Nível 3 e 4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e laranja
Sanduichinhotriângulo de pão preto com queijo

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e melão
Biscoitinho integral de morango e cereais

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

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

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

ALMOÇO

Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, massinha caseira ao molho de queijo (separado - com lactose).
Saladas: Pepino e brócolis.
Manga

Arroz, feijão, bifinho na chapa, batata corada.
Saladas: Alface crespa e tomate.
Bergamota

Arroz, feijão, frango desossado, polenta palito.
Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.
Banana

Arroz, feijão, bife role, massinha espaguete.
Saladas: Couve-flor e pepino.
Melão

Arroz, feijão, carreteirinho com ovos picados.
Saladas: Repolho e tomate.
Mamão

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e laranja
Pastel fofinho de queijo

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e melão
Bolinho caseiro de fubá

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

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

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

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

21 a 25 de maio 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 farroupilha (alface, tomate e queijo)

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e bergamota
Pão florzinha com pasta de ricota

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Iogurte
Biscoitos salgados integrais

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

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho grelhado com açafrão, massinha penne com molho branco (separado - com lactose).
Saladas: Pepino e tomate.
Bergamota

Arroz, feijão, panqueca de carne, milho na espiga.
Saladas: Cenoura e repolho.
Laranja

Arroz, feijão, lasanha de frango (com lactose), legumes com quinoa.
Saladas: Alface e tomate
Laranja

Arroz, feijão, bifinho grelhado, bolinho de espinafre (com lactose).
Saladas: Alface e tomate.
Melão

Arroz, feijão, franguinho grelhado com ervas finas, massinha parafuso integral ao sugo (separado).
Saladas: Beterraba cozida e cenoura cozida.
Maçã

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e melão
Biscoitinho integral aveia
Palitinho com tomate cereja e queijo branco

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

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

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

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e laranja
Empanada de carne

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

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

28 a 30 de maio

Nível 3 e 4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e
bergamota
Biscoitinho integral de
aveia
Palitinho com tomate
cereja e queijo branco

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

ALMOÇO

Arroz, feijão,
franguinho xadrez,
massinha espaguete.
Saladas: Pepino e
cenoura.
Bergamota

Arroz, feijão, carne
assada, nhoque da
sorte. Saladas: Alface
roxa e tomate.
Laranja

Arroz, feijão,
coraçõzinho e frango
grelhados, purê de
batata.
Saladas: Alface roxa e
tomate.
Melão

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
Bolinho caseiro
mármore

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e
mamão
Pastel de forno com
frango

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