



# LoRD Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

## Programa de férias

06 a 10 de janeiro

Nível 1 ao 4



### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

LANCHE

Fruta: Banana  
Pãozinho de queijo

Fruta: Maçã  
Sanduiche

Fruta: Manga  
Bolinho caseiro de cenoura

Fruta: Melancia  
Torrada de queijo

Fruta: Abacaxi  
Pastelzinho de forno de carne

ALMOÇO

Arroz, feijão, risotinho com ovo picado.  
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, picadinho de carne, massinha.  
Saladas: Brócolis e cenoura

Arroz, feijão, panquequinha de carne, jardineira de legumes.  
Saladas: Beterraba cozida e pepino.

Arroz, feijão, bifinho na chapa, batatinha corada.  
Saladas: Cenoura cozida e tomate

Arroz, feijão, iscas de frango empanado, polenta cremosa.  
Saladas: Tomate e brócolis.

LANCHE

Fruta: Banana  
Pãozinho de queijo

Fruta: Maçã  
Bolinho caseiro de cenoura

Fruta: Manga  
Pastelzinho de forno de carne

Fruta: Melancia  
Cookies de aveia

Fruta: Abacaxi  
Pãozinho meia lua com 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

# Programa de férias

13 a 17 de janeiro

Nível 1 ao 4



## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

### LANCHE

Fruta: Banana  
Pizza integral de queijo

Fruta: Melancia  
Torradinha de queijo

Fruta: Maçã  
Bolinho caseiro de cacau

Fruta: Mamão  
Panquequinha banana e aveia

Fruta: Melão  
Sanduichinho farroupilha (alface, tomate e queijo)

### ALMOÇO

Arroz, feijão, frango grelhado com creme de milho, tortinha de legumes.

Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, purê de batata.

Saladas: Couve-flor e cenoura

Arroz, feijão, lasanha de carne, brócolis no vapor.

Saladas: Beterraba cozida e pepino

Arroz, feijão, franguinho grelhado, moranga refogada.

Saladas: Tomate e repolho

Arroz, feijão, almondegas, massinha.

Saladas: Brócolis e beterraba

### LANCHE

Fruta: Banana  
Pastel Napolitano assado

Fruta: Melancia  
Bolinho caseiro de cacau

Fruta: Maçã  
Hamburguinho caseiro

Fruta: Mamão  
Biscoitinhos caseiros de maizena

Fruta: Melão  
Esfirrinha de frango

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



**2ª FEIRA**

**3ª FEIRA**

**4ª FEIRA**

**5ª FEIRA**

**6ª FEIRA**

**LANCHE**

Fruta: Banana  
Pãozinho de queijo

Fruta: Uva  
Bolinho de laranja

Fruta: Maçã  
Torradinha de queijo

Fruta: Manga  
Esfirrinha de frango

Fruta: Melão  
Pãozinho caseiro com requeijão

**ALMOÇO**

Arroz, feijão, franguinho grelhado, batata doce corada.  
Saladas: Alface e tomate

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

Arroz, feijão, iscas de frango, polentinha cremosa.  
Saladas: Brócolis e beterraba

Arroz, feijão, bife picadinho, ovo na chapa, farofinha.  
Saladas: Tomate e pepino

Arroz, feijão, lasanha de frango, cenoura com salsinha.  
Saladas: Tomate e chuchu

**LANCHE**

Fruta: Banana  
Biscoitinhos caseiros de cacau

Fruta: Uva  
Pizza caseira

Fruta: Maçã  
Bolinho caseiro de laranja

Fruta: Manga  
Pastelzinho assado com queijo e orégano

Fruta: Melão  
Sanduiche com pãozinho caseiro



# LoRD Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

## Programa de férias

27 a 31 de janeiro

Nível 1 ao 4



### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

LANCHE

Fruta: Banana  
Pãozinho de queijo

Fruta: Maçã  
Sanduiche com pão caseiro

Fruta: Manga  
Bolinho caseiro de mesclado

Fruta: Melancia  
Torrada de queijo

Fruta: Salada de frutas  
Pastelzinho de forno de carne

ALMOÇO

Arroz, feijão, cubinhos de frango, polentinha cremosa.  
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, hamburguinho com aveia, purê de moranga.  
Saladas: Brócolis e cenoura

Arroz, feijão, picadinho de frango, nhoque.  
Saladas: Beterraba cozida e pepino.

Arroz, feijão, iscas de carne grelhadas, ovo na chapa, batatinha corada.  
Saladas: Cenoura cozida e tomate

Arroz, feijão, massinha parafuso à bolonhesa.  
Saladas: Tomate e brócolis.

LANCHE

Fruta: Banana  
Pãozinho de queijo

Fruta: Maçã  
Bolinho caseiro de mesclado

Fruta: Manga  
Esfirrinha de carne

Fruta: Melancia  
Bolinho caseiro de cenoura

Fruta: Salada de frutas  
Sanduichinho com queijo, alface e tomate

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