



# 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.



**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



# LoRD

# Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

## Programa de férias

20 a 24 de janeiro

Nível 1 ao 4



### 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.

Arroz, feijão, espaguete  
à bolonhesa.

Arroz, feijão, iscas de  
frango, polentinha  
cremosa.

Arroz, feijão, bife  
picadinho, ovo na  
chapa, farofinha.

Arroz, feijão, lasanha de  
frango, cenoura com  
salsinha.

Saladas: Alface e  
tomate

Saladas: Couve-flor e  
cenoura

Saladas: Brócolis e  
beterraba

Saladas: Tomate e  
pepino

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

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

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.