



**2ª FEIRA**

**3ª FEIRA**

**4ª FEIRA**

**5ª FEIRA**

**6ª FEIRA**

**LANCHE**

Suco  
Fruta: Banana  
Sanduichinho com pão caseiro

Suco  
Fruta: Maçã  
Torradinhas  
Ovinho cozido

Suco  
Fruta: Melão  
Bolinho caseiro de banana sem adição de açúcar

Suco  
Fruta: Manga  
Esfirra de carne

Suco  
Fruta: Laranja e kiwi  
Pizza caseira de queijo

**ALMOÇO**

Arroz, feijão, franguinho empanado assado, tortinha de legumes.  
Saladas: Tomate e alface crespa

Arroz, feijão, strogonoff de carne com molho branco suave, batata baby assada.  
Saladas: Cenoura e chuchu

Arroz, feijão, moída, massa penne com molho sugo separado.  
Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, lentilha, carne assada, couve refogada, farofa.  
Saladas: Tomate e repolho

Arroz, feijão, panqueca da INDEPENDÊNCIA, recheada com carne moída e milho, com massa de espinafre.  
Saladas: Brócolis e cenoura

**LANCHE**

Suco  
Fruta: Banana  
Ovinho cozido  
Torradinhas integrais

Suco  
Fruta: Maçã  
Esfirrinha de frango

Suco  
Fruta: Melão  
Pãozinho de batata

Suco  
Fruta: Manga  
Pizza de queijo

Suco  
Fruta: Laranja e kiwi  
Bolinho caseiro de banana sem açúcar  
GRITO DO IPIRANGA

**JANTAR**

Arroz, feijão, franguinho desfiado com milho, tortinha de legumes.  
Saladas: Tomate e alface crespa

Arroz, feijão, picadinho de carne, massinha caseira.  
Saladas: Cenoura e chuchu

Arroz, feijão, sobrecoxa assada, polentinha cremosa.  
Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, lentilha, bifinho grelhado picadinho, batatinha corada.  
Saladas: Tomate e repolho

Arroz, feijão, picadinho de frango do BRASIL (com milho e ervilhas), massinha parafuso.  
Saladas: Brócolis e cenoura

LoRD  
**Cardápio Semanal**  
Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

08 a 12 de setembro

CBB e N1

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Mini esfirra de carne caseira

Suco  
Fruta: Manga  
Panquequinha banana e aveia

Suco  
Fruta: Maçã  
Torradinha integral com queijo

Suco  
Fruta: Laranja  
Hamburguinho caseiro

Suco  
Fruta: Melão  
Biscoitinhos caseiros de polvilho

ALMOÇO

Arroz, feijão, frango grelhados, farofa, massinha colorida.  
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, lasanha de carne, brócolis no vapor.  
Saladas: Beterraba e chuchu

Arroz, feijão, franguinho com creme de milho, pastel assado napolitano.  
Saladas: Cenoura cozida e tomate.

Arroz, feijão, hamburger caseiro, purê de batata.  
Saladas: Beterraba cozida e cenoura

Arroz, feijão, bife grelhado com molho escuro, aipim com salsinha.  
Saladas: Chuchu e tomate.

LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Panquequinha de banana e aveia

Suco  
Fruta: Manga  
Hamburguinho (pão caseiro, 100% carne e queijo mussarela)

Suco  
Fruta: Maçã  
Bolinho de maçã sem adição de açúcar

Suco  
Fruta: Laranja  
Enroladinho de queijo coalho

Suco  
Fruta: Melão  
Pastelzinho assado de carne

JANTAR

Arroz, feijão, iscas de frango com molho suave, massinha.  
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, bifinho grelhado, batatinha doce.  
Saladas: Beterraba e chuchu

Arroz, feijão, moída refogada, tortinha de brócolis  
Saladas: Cenoura cozida e tomate.

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

Arroz, feijão, lombinho assado com farofa, purê de moranga.  
Saladas: Chuchu e tomate.

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



# Cardápio Semanal 15 a 19 de setembro

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321



## CBB e N1



### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Torradinha de queijo

Suco  
Fruta: Maçã  
Pastelzinho de forno de frango

Suco  
Fruta: Melão  
Mini pizza de queijo

Suco  
Fruta: Uva sem semente  
Muffin de brócolis

Suco  
Fruta: Espetinho de frutas  
Sanduichinho Farroupilha

ALMOÇO

Arroz, feijão, bifinho grelhado BOM BARBARIDADE, massa caseira (molho separado).  
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, franguinho e coraçãozinho grelhados, polentinha na chapa da CAMPANHA.  
Saladas: Brócolis e cenoura.

Arroz, feijão, carne assada dos PAMPAS, batata doce corada.  
Saladas: Couve-flor e tomate.

Arroz, feijão espetinho de carne e frango, farofinha CAMPEIRA, couve refogadinha.  
Saladas: Chuchu e beterraba cozida.

Arroz, feijão, carreteiro BAGUAL com ovos picadinhos.  
Saladas: Repolho colorido e tomate

LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Biscoito caseiro de polvilho da PRENDA

Suco  
Fruta: Maçã  
Pizza caseira de queijo do PEÃO

Suco  
Fruta: Melão  
Esfirrinha de frango

Suco  
Fruta: Uva sem semente  
Pãozinho de queijo assadinho na hora, MAS BAH

Suco  
Fruta: Espetinho de frutas  
Sanduichinho FARROUPILHA

JANTAR

Arroz, feijão, franguinho com batata e cenoura, polentinha cremosa GAUDÉRIA.  
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, carreteiro gaúcho, farofa CAMPEIRA e ovos picadinhos.  
Saladas: Brócolis e cenoura.

Arroz, feijão, cubinhos de frango grelhados da Querência, tortinha de espinafre.  
Saladas: Couve-flor e tomate.

Arroz, feijão, massinha espaguete à bolonhesa do GURI.  
Saladas: Chuchu e beterraba cozida.

Arroz, feijão, franguinho e coraçãozinho grelhados da GURIA, batatinha doce corada.  
Saladas: Repolho colorido e tomate.

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

22 a 26 de setembro

CBB e N1

LANCHE

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco  
 Fruta: Banana  
 Pãozinho caseiro com  
 queijo

Suco  
 Fruta: Laranja em  
 gomos  
 Biscoitinhos caseiro de  
 polvilho

Suco  
 Fruta: Maçã  
 Panquequinha de  
 banana e aveia

Suco  
 Fruta: Manga  
 Pizza caseira de queijo

Suco  
 Fruta: Salada de frutas  
 Pãozinho de batata

ALMOÇO

Arroz, feijão, bife  
 grelhado ao molho  
 escuro, ovo na chapa,  
 farofinha.  
 Saladas: Alface crespa e  
 tomate

Arroz, feijão, franguinho  
 grelhado, caçarola de  
 legumes com ricota.  
 Saladas: Pepino e  
 beterraba

Arroz, lentilha,  
 almôndegas (molho de  
 tomate separado),  
 massa parafuso.  
 Saladas: Couve-flor e  
 repolho roxo.

Arroz, feijão, frango  
 empanado, purê de  
 moranga.  
 Saladas: Cenoura ralada  
 e brócolis

Arroz, feijão,  
 franguinho xadrez (com  
 brócolis, couve-flor e cenoura  
 separados), espaguete.  
 Saladas: Chuchu e  
 beterraba

LANCHE

Suco  
 Fruta: Banana  
 Bolo banana sem  
 adição de açúcar

Suco  
 Fruta: Laranja em gomos  
 Pãozinho de batata

Suco  
 Fruta: Maçã  
 Biscoitinhos caseiros de  
 polvilho

Suco  
 Fruta: Manga  
 Esfirra de carne

Suco  
 Fruta: Salada de frutas  
 Torradinha integral de  
 queijo

JANTAR

Arroz, feijão,  
 hamburguinho caseiro  
 nutritivo (carne e aveia),  
 massinha colorida.  
 Saladas: Alface crespa e  
 tomate

Arroz, feijão, cubinhos  
 de frango grelhados,  
 batatinha doce.  
 Saladas: Pepino e  
 beterraba

Arroz, lentilha, picadinho  
 de panela, tortinha de  
 legumes.  
 Saladas: Couve-flor e  
 repolho roxo.

Arroz, feijão, frango  
 desfiadinho com milho,  
 massinha penne.  
 Saladas: Cenoura ralada  
 e brócolis

Arroz, feijão,  
 almondegas, purê de  
 batata  
 Saladas: Chuchu e  
 beterraba

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

## 29 e 30 de setembro

## CBB e N1



### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

#### LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Panquequinha de banana e aveia

Suco  
Fruta: Maçã  
Torrada de queijo



#### ALMOÇO

Arroz, feijão, bifeinho acebolado (separado), omelete marguerita (tomate e manjericão).  
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, frango assado, farofinha e polenta cremosa.  
Saladas: Repolho e beterraba



#### LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Torrada de queijo integral

Suco  
Fruta: Maçã  
Panquequinha de banana e aveia



#### JANTAR

Arroz, feijão, franguinho desfiado, polentinha cremosa.  
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, hamburguinho caseiro com aveia, purê de moranga.  
Saladas: Repolho e beterraba



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