



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Sanduichinho com pão caseiro

Suco
Fruta: Maçã
Torradinhas
logurte

Suco
Fruta: Melão
Bolinho caseiro de laranja *artesanal com redução 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
logurte
Torradinhas integrais

Suco
Fruta: Maçã
Esfirrinha de frango

Suco
Fruta: Melão
Cookies caseiros

Suco
Fruta: Manga
Pizza de queijo

Suco
Fruta: Laranja e kiwi
Bolinho caseiro de cenoura
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

N 2



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Mini esfirra de carne caseira

Suco
Fruta: Manga
Panquequinha americana com mel

Suco
Fruta: Maçã
Torradinha integral com queijo

Suco
Fruta: Laranja
Hamburguinho caseiro

Suco
Fruta: Melão
Biscoitinhos de maisena artesanais

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 americana com mel

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

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho de cacau e beterraba caseiro

Suco
Fruta: Laranja
Enroladinho de queijo coalho

Suco
Fruta: Melão
Cookies caseiros

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, moida 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.



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

15 a 19 de setembro



N2



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 laranja

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 cacau da PRENDA

Suco
Fruta: Maçã
Pizza caseira de queijo do PEÃO

Suco
Fruta: Melão
Bolinho caseiro de milho com goiabada TRI BOM

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

N 2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
 Fruta: Banana
 Pãozinho caseiro com queijo

Suco
 Fruta: Laranja em gomos
 Cookies caseiros

Suco
 Fruta: Maçã
 Panquequinha de banana e aveia

Suco
 Fruta: Manga
 Pizza caseira de queijo

Suco
 Fruta: Salada de frutas
 Bolinho milho

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 mesclado

Suco
 Fruta: Laranja em gomos
 Pãozinho de batata

Suco
 Fruta: Maçã
 Iogurte
 Biscoitinhos de polvilho

Suco
 Fruta: Manga
 Esfirra de carne

Suco
 Fruta: Salada de frutas
 Biscoitinhos caseiros de maizena

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

N 2



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Bolinho cenoura

Suco
Fruta: Maçã
Torrada de queijo



ALMOÇO

Arroz, feijão, bifinho
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
Bolinho caseiro de
cenoura



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.