



Cardápio da semana

Semana de 01/07 a 05/07

Nutricionista Camila Porcelli
CRN 8113

Segunda

Lanche:

Suco de fruta
Um salgado assado de carne
Uma barrinha de cereal

Terça

Lanche:

Leite com achocolatado
Uma fatia de bolo de cenoura
Uma fruta pequena

Quarta

Lanche:

Suco de fruta
Biscoito de polvilho
Um bolinho inglês

Quinta

Lanche:

Leite fermentado (Yakult)
Pão de queijo
Uma fruta pequena

Sexta

Lanche:

logurte
banana
cereal



INSTITUTO
SANTA LUZIA
PORTO ALEGRE/RS





Cardápio da semana

Semana de 08/07 a 12/07

Nutricionista Camila Porcelli
CRN 8113

Segunda

Lanche:

Leite com achocolatado
Sanduiche
Uma fruta pequena

Terça

Lanche:

Água de coco
Pão de batata
Uma fruta pequena

Quarta

Lanche:

Suco de fruta
Uma fatia de bolo de
laranja
Uma barrinha de cereal

Quinta

Lanche:

Iogurte
Granola
Uma fruta pequena

Sexta

Lanche:

Suco de fruta
Uma fatia de quiche de
espinafre
Tomate cereja



INSTITUTO
SANTA LUZIA
PORTO ALEGRE/RS





Cardápio da semana

Semana de 15/07 a 19/07

Nutricionista Camila Porcelli
CRN 8113

Segunda

Lanche:

iogurte
Pão caseiro com margarina
Uma fruta pequena

Terça

Lanche:

Suco de frutas
Kibe assado
Um ovo cozido

Quarta

Lanche:

Água de coco
Biscoito de aveia
Uma fruta pequena

Quinta

Lanche:

Suco de fruta
Salgado assado de frango
Uma fruta pequena

Sexta

Lanche:

Leite fermentado (Yakult)
Bisnaguinha com chimia
Uma barrinha de cereal



INSTITUTO
SANTA LUZIA
PORTO ALEGRE/RS





Cardápio da semana

Semana de 22/07 a 26/07

Nutricionista Camila Porcelli
CRN 8113

Segunda

Lanche:

Suco de fruta
Uma fatia de torta fria
Uma fruta pequena

Terça

Lanche:

Leite fermentado (Yakult)
Uma coxinha assada
Cenoura baby

Quarta

Lanche:

Suco de fruta
Broa de milho
Uma fruta pequena

Quinta

Lanche:

Iogurte
Uma fatia de cuca de
banana
Castanha de caju

Sexta

Lanche:

Água de coco
Salada de frutas
Uma barrinha de cereal



INSTITUTO
SANTA LUZIA
PORTO ALEGRE/RS





Cardápio da semana

Semana de 29/07 a 31/07

Nutricionista Camila Porcelli
CRN 8113

Segunda

Lanche:

Suco de fruta
Uma fatia de pizza de sardinha
Uma fruta pequena

Terça

Lanche:

Iogurte
Bolinho de chuva
Uma barrinha de cereal

Quarta

Lanche:

Leite com achocolatado
Sequilhos
Uma fruta pequena

Quinta

Sexta



INSTITUTO
SANTA LUZIA
PORTO ALEGRE/RS

