



Cardápio da semana

Semana de 01/10 a 04/10

Nutricionista Camila Porcelli
CRN 8113

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Lanche:

Suco
Pipoca salgada
Uma fruta pequena

Lanche:

Água de coco
Sanduiche com frios
Uma barrinha de cereal

Lanche:

Suco de fruta
Pastel de carne assado
Uma fruta pequena

Lanche:

Iogurte
Banana
Cereal



INSTITUTO
SANTA LUZIA
PORTO ALEGRE/RS





Cardápio da semana

Semana de 07/10 a 11/10

Nutricionista Camila Porcelli
CRN 8113

Segunda

Lanche:

Água de coco
Salada de fruta
Uma barrinha de cereal

Terça

Lanche:

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

Quarta

Lanche:

Leite fermentado (Yakult)
Uma fatia bolo de cenoura
Uma fruta pequena

Quinta

Lanche:

Leite com achocolatado
Cookies integral
Uma fruta pequena

Sexta

Lanche:

Suco de fruta
Biscoito de maisena
Tomate cereja



INSTITUTO
SANTA LUZIA
PORTO ALEGRE/RS





Cardápio da semana

Semana de 14/10 a 18/10

Nutricionista Camila Porcelli
CRN 8113

Segunda

Lanche:

Leite fermentado (Yakult)
Uma esfirra de carne
Uma barrinha de cereal

Terça

Lanche:

Água de coco
Biscoito de polvilho
Uma fruta pequena

Quarta

Lanche:

Suco de frutas
Kibe assado
Um ovo cozido

Quinta

Lanche:

iogurte
Bisnaguinha com frios
Uma fruta pequena

Sexta

Lanche:

Suco de fruta
Bolinho de batata
recheado com carne
Cenoura baby



INSTITUTO
SANTA LUZIA
PORTO ALEGRE/RS





Cardápio da semana

Semana de 21/10 a 25/10

Nutricionista Camila Porcelli
CRN 8113

Segunda

Lanche:

Suco de frutas
Uma fatia de pizza caseira de frios
Uma fruta pequena

Terça

Lanche:

Leite fermentado (Yakult)
Pão de mel
Uma fruta pequena

Quarta

Lanche:

Suco de fruta
Um salgado assado de frango
Uma fruta pequena

Quinta

Lanche:

Iogurte
Cereal
Uma fruta pequena

Sexta

Lanche:

Água de coco
Uma fatia de torta de legumes
Uma barrinha de cereal



INSTITUTO
SANTA LUZIA
PORTO ALEGRE/RS





Cardápio da semana

Semana de 28/10 a 31/10

Nutricionista Camila Porcelli
CRN 8113

Segunda

Lanche:

Suco de frutas
Sanduiche natural
Uma fruta pequena

Terça

Lanche:

logurte
Uma fatia de bolo de
cenoura
Uma fruta pequena

Quarta

Lanche:

Água de coco
Uma fatia de quiche de
espinafre
Castanha de caju

Quinta

Lanche:

Suco de frutas
Um pastel assado de carne
Uma fruta pequena

Sexta



INSTITUTO
SANTA LUZIA
PORTO ALEGRE/RS

