

# LoRD Cardápio Semanal

01 a 04 de agosto

CBB

LANCHE

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco  
Fruta: Laranja  
Torrinhas com manteiga

Suco  
Fruta: Melão em gomos  
Mini pão de queijo  
*Fresquinho*

Suco  
Fruta: Maçã  
Bolinho caseiro de banana e passas

Suco  
Fruta: Bergamota  
Biscoitinhos caseiros de polvilho

ALMOÇO

Arroz, feijão, bifinho de hambúrguer 100% carne bovina (*preparado aqui sem aditivos e conservantes*) purê de batata.  
Saladas: cenoura e beterraba

Arroz, feijão, franguinho assado, polentinha cremosa.  
Saladas: repolho e chuchu

Arroz, feijão, lombinho assado, couve refogada com farofinha nutritiva.  
Saladas: couve-flor e cenoura.

Arroz, feijão, iscas aceboladas (*cebola separada*) e massinha.  
Saladas: brócolis e pepino

LANCHE

Suco  
Fruta: Laranja  
Enroladinho de queijo coalho

Suco  
Fruta: Melão em gomos  
Pastel de frango *assado*

Suco  
Fruta: Maçã  
Torrinhas com pão caseiro

Suco  
Fruta: Bergamota  
Panquequinha de banana e aveia

JANTAR

Arroz, feijão, franguinho de panela, com aipim na manteiga.  
Saladas: cenoura e beterraba

Arroz, feijão, picadinho primavera (com batata em cubinhos e milho).  
Saladas: repolho e chuchu

Arroz, feijão, iscas de frango empanadas com aveia e assadas, massinha caseira.  
Saladas: couve-flor e cenoura.

Arroz, feijão, peito de frango grelhado com omelete *nutritivo* de espinafre.  
Saladas: brócolis e pepino

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

# LoRD Cardápio Semanal

07 a 11 de agosto

CBB

LANCHE

## 2ª FEIRA

Suco  
Fruta: Banana  
Pãozinho de queijo fresco

## 3ª FEIRA

Suco  
Fruta: Mamão  
Sanduiche de pãozinho integral

## 4ª FEIRA

Suco  
Fruta: Maçã  
Mini esfirra

## 5ª FEIRA

Suco  
Fruta: Manga  
Pizza caseira de queijo

## 6ª FEIRA

Suco  
Fruta: Salada de frutas  
Pastelzinho assado de queijo  
*Feito por nós*

ALMOÇO

Arroz, feijão, bife grelhado, massinha caseira (molho sugo separado).  
Saladas: Tomate e brócolis

Arroz, feijão, franguinho desfiado com ervilhas, aipim assado em palitos.  
Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, lasanha de carne com massinha de panqueca.  
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, peixinho grelhado com purê cremoso de batatas.  
Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, almôndegas de carne, polentinha na chapa.  
Saladas: Cenoura cozida e pepino

LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Sanduiche de pãozinho integral

Suco  
Fruta: Mamão  
Pastelzinho assado de queijo  
*Feito por nós*

Suco  
Fruta: Maçã  
Hamburguinho caseiro 100% artesanal

Suco  
Fruta: Manga  
Bolinho de banana e passas, sem açúcar  
*Super saudável e gostoso*

De carne Suco  
Fruta: Salada de frutas  
Mini esfirra de carne

JANTAR

Arroz, feijão, franguinho grelhado, massinha gravatinha.  
Saladas: Tomate e brócolis

Arroz, feijão, iscas de frango com purê de moranga.  
Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, almôndegas de carne sem aditivos, com tortilla de batatas.  
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, carreteirinho com ovo picadinho.  
Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, polentinha cremosa.  
Saladas: Cenoura cozida e pepino

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



# LoRD

# Cardápio Semanal

14 a 18 de agosto CBB



## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

### LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Pão caseiro

Chocolate quente  
Fruta: Bergamota  
Sanduichinho farroupilha  
*(alface, tomate e queijo)*

Suco  
Fruta: Maçã  
Pastelzinho de forno de frango  
*Feito por nós*

Chocolate quente  
Fruta: Manga  
Mini pizza de queijo

Suco  
Fruta: Melão  
Muffin de laranja com passas

### ALMOÇO

Arroz, feijão, gratinado de frango com molho branco, tortinha de brócolis.

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, espaguete ao molho sugo *(molho separado)*.

Arroz, feijão, panquequinha recheada de frango desfiado e cenoura ralada.

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, massa caseira ao molho bechamel *(molho separado)*.

Arroz, feijão, franguinho assado com polentinha cremosa.

Saladas: Alface crespa e tomate.

Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Saladas: Brócolis e tomate.

Saladas: Cenoura ralada e beterraba cozida.

Saladas: Couve-flor e tomate.

### LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Pão fofinho com queijo

Suco  
Fruta: Bergamota  
Biscoitinho de polvilho  
Potinho com queijo e tomatinho cereja

Suco  
Fruta: Maçã  
Muffin maçã e passas  
*Com redução de açúcar*

Suco  
Fruta: Manga  
Sanduiche com pão caseiro de cenoura

Suco  
Fruta: Melão  
Pãozinho de queijo assado na hora

### JANTAR

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, penne ao molho sugo *(molho separado)*.

Arroz, feijão, franguinho assado com polentinha cremosa.

Arroz, feijão, carniinha assada com farofa, aipim refogadinho.

Arroz, feijão, tirinhas de frango grelhadas, purê de batata.

Arroz, feijão, massinha espaguete à bolonhesa .

Saladas: Alface crespa e tomate.

Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Saladas: Brócolis e tomate.

Saladas: Cenoura ralada e beterraba cozida.

Saladas: Couve-flor e tomate.

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

# LoRD Cardápio Semanal

21 a 25 de agosto

CBB

LANCHE

## 2ª FEIRA

Suco

Fruta: Banana

Sanduichinho de pão  
*caseiro*

## 3ª FEIRA

Suco

Fruta: Melão

Pastelzinho caseiro de  
queijo  
*produção própria*

## 4ª FEIRA

Suco

Fruta: Maçã

Pãozinho meia lua

## 5ª FEIRA

Suco

Fruta: Bergamota

Enroladinho de queijo  
coalho

## 6ª FEIRA

Suco

Fruta: Manga

Biscoitinho caseiro de  
polvilho

ALMOÇO

Arroz, feijão,  
iscas de frango  
grelhadas, massinha  
caseira ao molho sugo  
(*molho separado*)  
Saladas: Pepino e  
brócolis.

Arroz, feijão, panqueca  
de carne, seleta de  
legumes.  
Saladas: Couve-flor e  
tomate.

Arroz, feijão, sobrecoxa  
desossada, farofinha  
com cenoura ralada,  
purê de moranga.

Saladas: Beterraba e  
alface crespa.

Arroz, feijão,  
bifinho grelhado,  
ovo na chapa,  
batatinha palito assada.

Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão,  
caçarola de frango  
com molho e aipim  
cozido

Saladas: Repolho e  
tomate.

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Biscoitos de polvilho

Suco

Fruta: Melão

Pastelzinho caseiro  
carne  
*produção própria*

Suco

Fruta: Maçã

Pãozinho de queijo

Suco

Fruta: Bergamota

Pizza caseira de  
mussarela

Suco

Fruta: Manga

Pãozinho caseiro com  
doce de banana sem  
açúcar

JANTAR

Arroz, feijão,  
carreteiro de carne  
com milho.

Saladas: Pepino e  
brócolis.

Arroz, feijão, franguinho  
grelhado, purê cremoso  
de moranga.

Saladas: Couve-flor e  
tomate.

Arroz, feijão,  
bifinho grelhado,  
ovo na chapa,  
batatinha palito assada.

Saladas: Beterraba e  
alface crespa.

Arroz, feijão,  
refogadinho de frango  
com batata cenoura.

Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão,  
risotinho de frango com  
ovo picadinho.

Saladas: Repolho e  
tomate.

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

# LoRD

## Cardápio Semanal

28 e 31 de agosto

CBB

LANCHE

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR

### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

Suco  
Fruta: Banana  
Pãozinho de queijo

Suco  
Fruta: Maçã  
Pãozinho caseiro com patinha de cenoura

Suco  
Fruta: Manga  
Torradinha de queijo

Suco  
Fruta: Melão  
Esfirra de frango

Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, creme de milho.  
Saladas: Tomate e pepino.

Arroz, feijão, nhoque à bolonhesa, omelete de espinafre.  
Saladas: Beterraba e chuchu.

Arroz, lentilha, frango e coração grelhados, farofinha, massinha com molho sugo separado.  
Saladas: Cenoura e repolho.

Arroz, feijão, peixe grelhado, bolinho de aipim.  
Saladas: Tomate e alface crespa.

Suco  
Fruta: Banana  
Pãozinho caseiro com patinha de cenoura

Suco  
Fruta: Maçã  
Pãozinho de queijo

Suco  
Fruta: Manga  
Esfirrinha de frango

Suco  
Fruta: Melão  
Crepe de brócolis e queijo

Arroz, feijão, bolinho de carne, moranga refogada.  
Saladas: Tomate e pepino.

Arroz, feijão, iscas de carne, couve e farofinha.  
Saladas: Beterraba e chuchu.

Arroz, lentilha, iscas de frango grelhadas, creme de milho.  
Saladas: Cenoura e repolho.

Arroz, feijão, almondegas, massinha parafuso.  
Saladas: Tomate e alface crespa.

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