

LoRD Cardápio Semanal

01 a 04 de agosto

Nível 1 e 2

LANCHE

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco
Fruta: Laranja
Torrinhas com manteiga
logurte

Suco
Fruta: Melão em gomos
Mini pão de queijo
Fresquinho

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho caseiro de laranja *artesanal com redução de açúcar*

Suco
Fruta: Bergamota
Biscoitinhos caseiros de cacau e mel

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
Bolinho de banana com açúcar mascavo 100% caseiro

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

Suco
Fruta: Maçã
logurte
Torrinhas com pão caseiro

Suco
Fruta: Bergamota
Pão caseiro fofinho (*feito no Lord*) com queijo

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

Nível 1 e 2

LANCHE

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco

Fruta: Banana

Pãozinho de queijo
fresco

Suco

Fruta: Mamão

Sanduíche de pãozinho
integral

Suco

Fruta: Maçã

Bolinho de iogurte

Suco

Fruta: Manga

Cookies de aveia *saudável*

Suco

Fruta: Salada de frutas

Pastelinho 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

Sanduíche de
pãozinho integral

Suco

Fruta: Mamão

Cookies de aveia
saudável

Suco

Fruta: Maçã

Hamburguinho caseiro
100% artesanal

Suco

Fruta: Manga

Bolinho de cacau e
beterraba
Super saudável e gostoso

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 **Nível 1 e 2**



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pão caseiro com Mel

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 e cacau

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 doce de morango *(caseiros)*

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

Suco
Fruta: Maçã
Muffin mesclado de cacau e baunilha
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, carninha assada com farofa, aipim refogado.

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 Nível 1 e 2

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
com mel

5ª FEIRA

Suco

Fruta: Bergamota

Muffin de cenoura
com redução de açúcar

6ª FEIRA

Suco

Fruta: Manga

logurte
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

logurte
Biscoitos de polvilho

Suco

Fruta: Melão

Pastelzinho caseiro
carne
produção própria

Suco

Fruta: Maçã

Bolinho caseiro de
laranja

Suco

Fruta: Bergamota

Pizza caseira de
mussarela

Suco

Fruta: Manga

Panquequinha americana
com gotas de cacau

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

N1 e N2

LANCHE

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Maçã
Cookies caseiros

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
Cookies caseiros

Suco
Fruta: Maçã
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Manga
Esfirrinha de frango

Suco
Fruta: Melão
Crepe de 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.