

Cardápio Semanal

01 a 04 de agosto

Nível 3 e 4

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



Suco
Fruta: Laranja
Torrinhas com manteiga
Iogurte

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
Iogurte
Torrinhas com pão caseiro

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

JANTAR



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 3 e 4

LANCHE

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo fresco

Suco
Fruta: Mamão
Sanduiche de pãozinho integral

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho de iogurte

Suco
Fruta: Manga
Cookies de aveia *saudável*

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
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

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 3 e 4

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.

Saladas: Alface crespa e tomate.

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

Saladas: Cenoura cozida e pepino.

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

Saladas: Brócolis e tomate.

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

Saladas: Cenoura ralada e beterraba cozida.

Arroz, feijão, franguinho assado com polentinha cremosa.

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

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 3 e 4

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
Iogurte
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
Iogurte
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

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

LoRD Cardápio Semanal

28 e 31 de agosto

N3 e N4

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

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