

LoRD

Cardápio Semanal

03 a 07 de Julho

CBB e N1

LANCHE

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA


5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco
Fruta: mamão
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: melão
Sanduichinho farroupilha
(alface, tomate e queijo)

Suco
Fruta: caqui
Pastelzinho de forno de carne

Suco
Fruta: Berga
Mini pizza integral de queijo 

Suco
Fruta: salada de frutas
Bolinho de banana
Sem adição de açúcar

Arroz, feijão, gratinado de frango com molho de ricota, tortinha de brócolis.
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, bifinho grelhado, espaguete ao molho sugo *(molho separado)*.
Saladas: Cenoura cozida e pepino.


Arroz, feijão, panquequinha recheada com frango desfiado, seleta de legumes.
Saladas: Brócolis e tomate.

Arroz, feijão, almondegas, massa caseira ao molho sugo *(molho separado)*.
Saladas: Cenoura ralada e beterraba cozida.


Arroz, feijão, franguinho assado com polentinha cremosa.
Saladas: Couve-flor e tomate.

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo assadinho na hora

Suco
Fruta: Laranja em gominhos
Bolinho de banana
Sem adição de açúcar

Suco
Fruta: Maçã 
Sanduichinho integral farroupilha
(alface, tomate e queijo)

Suco
Fruta: Bergamota
Mufinn de brócolis

Suco
Fruta: Banana 
Torradinha com manteiga e orégano

Arroz, feijão, bifinho grelhado, penne ao molho sugo *(molho separado)*.
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, franguinho assado com polentinha cremosa.
Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Arroz, feijão, carreteiro de carne com ovos picadinhos.
Saladas: Brócolis e tomate.

Arroz, feijão, tirinhas de frango grelhadas, purê de moranga.
Saladas: Cenoura ralada e beterraba cozida.

Arroz, feijão, massinha espaguete à bolonhesa *(molho de carne moída e tomates suave)*
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

10 a 14 de julho

CBB e N1

LANCHE

2ª FEIRA

Suco

Fruta: Banana

Pão fofinho com requeijão caseiro e queijo mussarela

3ª FEIRA

uco

Fruta: Maçã

Bolinho de maçã e passas sem açúcar

4ª FEIRA

Suco

Fruta: Melão

Panquequinha americana

5ª FEIRA

Suco

Fruta: Manga

Queijo quente

6ª FEIRA

Suco

Fruta: Banana

Pãozinho integral com pastinha de ricota e brócolis

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho grelhado, omelete nutritivo de legumes.

Saladas: Beterraba e repolho.

Arroz, feijão, estrogonofe, batatinha corada.

Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, lasanha delícia de frango, brócolis no vapor.

Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Arroz, feijão, carne assada, farofinha nutritiva com ovos e batatinha doce.

Saladas: Tomate e couve-flor.

Arroz, lentilha, espetinho de frango, bolinho de aipim assado.

Saladas: Cenoura ralada e brócolis.

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Pão fofinho com requeijão caseiro e queijo mussarela

Suco

Fruta: Maçã

Panquequinha americana

Suco

Fruta: Melão em gomos *na casca*

Crepe de queijo

Suco

Fruta: Manga

Hamburguinho caseiro

Suco

Fruta: Banana

Bolinho de maçã e passas sem açúcar

JANTAR

Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo, massinha caseira.

Saladas: Beterraba e repolho.

Arroz, feijão, franguinho grelhado com cúrcuma e purê cremoso de moranga.

Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, carne de panela e bolinho de aipim.

Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Arroz, feijão, risotinho de frango com batatinha doce.

Saladas: Tomate e couve-flor.

Arroz, lentilha, almôndega *saudável* (carne e aveia) e polentinha cremosa.

Saladas: Cenoura ralada e brócolis.

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