

LoRD Cardápio Semanal

03 a 07 de Julho

Nível 2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA


5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco

Fruta: mamão

Cuca artesanal de morango 

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

Muffin de cenoura

ALMOÇO

Arroz, feijão, gratinado de frango com molho de ricota, 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 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.

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Pãozinho de queijo assadinho na hora

Suco

Fruta: Laranja em gominhos

Muffin nutritivo de cenoura
Com redução de açúcar

Suco

Fruta: Maçã 

Sanduichinho integral farroupilha
(alface, tomate e queijo)

Suco

Fruta: Bergamota

Cookies caseiros

Suco

Fruta: Banana 

logurte
Torradinha com manteiga e orégano

JANTAR

Arroz, feijão, bifeinho 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

Nível 2

LANCHE

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco

Fruta: Banana

Pão fofinho com requeijão caseiro e queijo mussarela

uco

Fruta: Maçã

Muffin de banana e passas

Suco

Fruta: Melão

Panquequinha americana com manteiga ou mel



Suco

Fruta: Manga

Queijo quente

Suco

Fruta: Banana

Pãozinho integral com pastinha de ricota e brócolis

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.

Suco

Fruta: Banana

Pão fofinho com requeijão caseiro e queijo mussarela

Suco

Fruta: Maçã

Panquequinha americana com gotas de chocolate meio amargo

Suco

Fruta: Melão em gomos na casca

Crepe de queijo

Suco

Fruta: Manga

Hamburguinho caseiro

Suco

Fruta: Banana

Bolinho de iogurte

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.