



LoRD Cardápio Semanal

01 a 02 de Junho

CBB e N1



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



Suco
Fruta: Bergamota
Queijo quente

Suco
Fruta: Salada de frutas
Bolinho rústico de banana sem açúcar

ALMOÇO




Arroz, feijão, panquequinha nutritiva de carne, seleta de legumes
Saladas: Tomate e alface crespa

Arroz, feijão, carne assada, farofa colorida, batatinha doce
Saladas: Cenoura e chuchu

LANCHE




Suco
Fruta: Bergamota
Bolinho rústico de banana sem açúcar

Suco 
Fruta: Salada de frutas
Pizza caseira de queijo (molho 100% tomate, mussarela e manjericão)

JANTAR



Arroz, feijão, franguinho assado, polentinha cremosa.

Saladas: Tomate e alface crespa

Arroz, feijão, picadinho de carne com ervilhas, batatinhas coradas.
Saladas: Beterraba e repolho cozido.

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



LoRD Cardápio Semanal

05 a 09 de Junho

CBB e N1



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo
assado na hora

Suco
Fruta: Melão
Sanduiche Farroupilha

Suco
Fruta: Bergamota
Pastelzinho caseiro de
carne



ALMOÇO

Arroz, feijão,
dadinhos de frango
grelhados com creme de
milho (*separado*),
batatinha em gomos
assada.
Saladas: Beterraba
ralada e chuchu

Arroz, feijão, carreteiro
com ovo na chapa.
Saladas: Couve-flor e
cenoura ralada

Arroz, feijão, massa
caseira com molho
bolonhesa, brócolis no
vapor.
Saladas: Tomate e
alface crespa



LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo
Assado na hora

Suco
Fruta: Melão
Pastelzinho caseiro de
carne

Suco
Fruta: Bergamota
Torradinhas de pão
caseiro



JANTAR

Arroz, feijão,
hamburguinho nutritivo
(carne, cenoura, abobrinha e
aveia), massinha caseira
Saladas: Beterraba
ralada e chuchu

Arroz, feijão,
franguinho grelhado com
açafraão, purezinho de
batata.
Saladas: Cenoura ralada
e brócolis

Arroz, feijão,
bifinho grelhado,
bolinho *saudável* de
arroz com cenoura
assado.
Saladas: Tomate e
alface crespa



LoRD Cardápio Semanal

12 a 16 de junho

N2

LANCHE

2ª FEIRA

Suco
Fruta: Banana
Bolo de maçã sem
adição de açúcar

3ª FEIRA

Suco
Fruta: Manga
Pãozinho de queijo

4ª FEIRA

Suco
Fruta: Maçã
Torrada de queijo quente

5ª FEIRA

Suco
Fruta: Melão
Esfirra de frango caseira

6ª FEIRA

Suco
Fruta: Banana
Sanduichinho natural
com requeijão caseiro

ALMOÇO

Arroz, feijão,
franguinho grelhado,
purê de batata cremoso.
Saladas: Tomate e
cenoura

Arroz, feijão,
rocambole de carne
com queijo, massa
caseira ao sugo (*molho
separado*).
Saladas: Alface crespa
e tomate.

Arroz, feijão,
lasanha delícia de
frango, brócolis no
vapor.
Saladas: Beterraba
cozida e cenoura

Arroz, feijão,
lscas de carne
aceboladas (cebola
separada), polentinha
brustolada.
Saladas: Chuchu e
tomate

Arroz, feijão,
frango e coraçãozinho
grelhados, bolinho
assado *saudável* de
arroz com cenoura.
Saladas: Couve-flor e
beterraba

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Sanduiche de pão caseiro

Suco
Fruta: Manga
Crepe pizzaiolo (queijo,
tomate e orégano)

Suco
Fruta: Maçã
Esfirra de frango caseira

Suco
Fruta: Melão
Bolo de maçã sem adição
de açúcar

Suco
Fruta: Banana
Biscoitinhos caseiros
de polvilho

JANTAR

Arroz, feijão,
bifinho grelhado,
bolinho de batata
assado.
Saladas: Tomate e
cenoura

Arroz, feijão,
cubinhos de frango
grelhados, polentinha
cremosa.
Saladas: Alface crespa
e tomate

Arroz, feijão,
picadinho de carne na
panela e massinha.
Saladas: Beterraba
cozido e cenoura ralada

Arroz, feijão,
caçarola de frango e
batatinha cozida.
Saladas: Chuchu e
tomate

Arroz, feijão,
almondegas, brócolis no
vapor.
Saladas: Couve-flor e
beterraba

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

LoRD Cardápio Semanal

19 a 23 de junho

CBB e N1

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA


5ª FEIRA

6ª FEIRA


LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Torradinha de queijo

Suco
Fruta: Bergamota
Mini esfirra de frango
produção própria

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho de milho


Suco
Fruta: Manga
Pãozinho de queijo
assado na hora

Suco
Fruta: Banana
Mini Hambúrguer 
100% carne bovina, sem aditivos e conservantes

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho caipira, farofinha com ovos, milho verde na espiga.
Saladas: Pepino e tomate

Arroz, feijão, iscas de carne aceboladas (*cebolas separadas*), massinha parafuso (*molho separado*)
Saladas: Cenoura e abobrinha italiana ralada


Arroz, feijão, frango assado com polentinha cremosa.
Saladas: Couve-flor e beterraba ralada


Arroz, feijão, bifeinho grelhado, bolinho de aipim assado, brócolis no vapor.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, espetinho de frango com farofa, massinha caseira (*molho separado*)
Saladas: Beterraba cozida e cenoura ralada

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Mini pão de queijo
Assado na hora


Suco
Fruta: Bergamota
Muffin de milho e queijo


Suco
Fruta: Maçã
Mini Hambúrguer 
100% carne bovina, sem aditivos e conservantes

Suco
Fruta: Manga
Pastelzinho assado de queijo

VIVA SÃO JOÃO!!!
Suco
Fruta: Banana
Mini esfirra de frango
produção própria

JANTAR

Arroz, feijão, lasanha de carne (*com massa de panqueca*) , brócolis no vapor.
Saladas: Pepino e tomate

Arroz, feijão, frango assado com polentinha cremosa.
Saladas: Cenoura e abobrinha italiana ralada

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, purê nutritivo misto (*batata e cenoura*).
Saladas: Couve-flor e beterraba ralada

Arroz, feijão, franguinho fantasia com milho e ervilha
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, espaguete a bolonhesa (*carne moída e tomate suave*)
Saladas: Beterraba cozida e cenoura ralada

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

LoRD

Cardápio Semanal

26 a 30 de junho

N2

LANCHE

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco
Fruta: Banana
Bolinho de bergamota
sem redução de açúcar

Suco
Fruta: Laranja
Muffin integrais com
queijo e espinafre

Suco
Fruta: Maçã
Biscoitinhos caseiros de
polvilho

Suco
Fruta: Salada de frutas
Empanada assada de
ricota temperadinha

Suco
Fruta: Manga
Panquequinha
americana com mel

Arroz, feijão,
carne assada, farofa,
batata doce.
Saladas: Tomate e
couve-flor

Arroz, feijão,
peixinho grelhado, purê
de batata.
(molho separado)
Saladas: Cenoura e
brócolis

Arroz, feijão,
iscas de frango
aceboladas (cebola
separada), suflê de
brócolis.
Saladas: Beterraba e

MINUTINHA SAUDÁVEL
Arroz, feijão, bifeinho
grelhado,
ovo na chapa,
batatinha palito assada.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão,
iscas de frango
empanadas ao forno,
massinha parafuso.
Saladas: Cenoura e
brócolis

Suco
Fruta: Banana
Torradinha de pão
caseiro

Suco
Fruta: Laranja
Biscoitinhos caseiros de
polvilho

Suco
Fruta: Maçã
Muffin integrais com
queijo e espinafre

Suco
Fruta: Salada de frutas
Pãozinho de cenoura
formato de coelho
com queijo

Suco
Frutas: Manga
Pizza caseira marguerita
*(molho 100% tomate,
mussarela e manjericão)*

Arroz, feijão,
peixinho grelhado, purê
de batata.
Saladas: Tomate e
couve-flor

MINUTINHA SAUDÁVEL
Arroz, feijão, bifeinho
grelhado, ovo na chapa,
batatinha palito assada.
Saladas: Brócolis e
cenoura

Arroz, feijão,
carne de panela com
batatinha e cenoura.
Saladas: Beterraba e
pepino

Arroz, feijão,
caçarola de frango com
molho e aipim cozido.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão,
carreteiro de frango
com ovos picadinhos.
Saladas: Cenourinha
cozida e brócolis

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