



LoRD Cardápio Semanal

01 a 02 de Junho

Nível 2



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

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
Muffin caseiro mármore (cacau e baunilha)

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

Nível 2

LANCHE

2ª FEIRA

Suco

Fruta: Banana

Pãozinho de queijo
assado na hora

3ª FEIRA

Suco

Fruta: Melão

Sanduíche Farroupilha

4ª FEIRA

Suco

Fruta: Bergamota

Pastelzinho caseiro de
carne

5ª FEIRA

6ª FEIRA

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

CORPUS CHRISTI

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Pãozinho de queijo
Assado na hora

Suco

Fruta: Melão

Pastelzinho *caseiro* de
carne

Suco

Fruta: Bergamota

logurte
Torradas 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

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

Cardápio Semanal

12 a 16 de junho

N2

LANCHE

2ª FEIRA

Suco
Fruta: Banana
Bolinho inglês integral

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
Cookies de aveia caseiro

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

Suco
Fruta: Maçã
Esfirra de frango caseira

Suco
Fruta: Melão
Brownie caseiro

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

N2

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 Hamburguer 
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
Bolinho *Junino* de milho


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

Suco
Fruta: Manga
Pastelzinho assado de queijo

VIVA SÃO JOÃO!!!
Suco
Fruta: Banana
Pipoca de panela e arroz de leite

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

2ª FEIRA

Suco

Fruta: Banana

Bolinho de bergamota
Com redução de açúcar

3ª FEIRA

Suco

Fruta: Laranja

Muffins integrais com
queijo e espinafre

4ª FEIRA

Suco

Fruta: Maçã

logurte
Biscoitinhos caseiros de
polvilho

5ª FEIRA

Suco

Fruta: Salada de frutas

Empanada assada de
ricota temperadinha

6ª FEIRA

Suco

Fruta: Manga

Panquequinha
americana com mel

ALMOÇO

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

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Bolinho de cacau e
beterraba
Delicioso e nutritivo

Suco

Fruta: Laranja

logurte
Biscoitinhos caseiros de
polvilho

Suco

Fruta: Maçã

Broinha caseira de
maisena e goiabada

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)*

JANTAR

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.