



LoRD Cardápio Semanal

01 a 02 de Junho

Nível 3 e 4



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



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

N 3 e 4



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

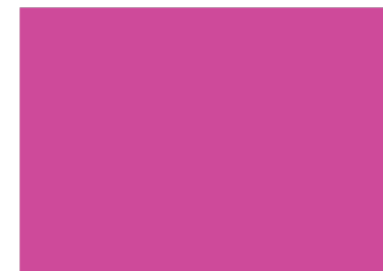
Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo
Assado na hora

Suco
Fruta: Melão
Pastelzinho caseiro de
carne

Suco
Fruta: Bergamota
Iogurte
Torradinhas de pão
caseiro



JANTAR



LoRD Cardápio Semanal

12 a 16 de junho

N 3 e 4

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,
rocambolo 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

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

LoRD Cardápio Semanal

19 a 23 de junho

N3 e 4

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

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

N3 e 4

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 manjeriço)*

JANTAR

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