



Cardápio Semanal

27 de fevereiro a 03 de março **Nível 1 e 2**



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Queijo quente
Preparado na hora

Suco
Fruta: Laranja
Torrinhas com manteiga
Iogurte

Suco
Fruta: Melão em gomos
Mini pão de queijo
Fresquinho

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho caseiro de laranja *artesanal com redução de açúcar*

Suco
Fruta: Melancia
Biscoitinhos caseiros de cacau e mel

ALMOÇO

Arroz, feijão, dadinhos de frango com molho branco suave e batata baby assada
Saladas: cenoura e brócolis


Arroz, feijão, bifinho de hambúrguer 100% carne bovina (*preparado aqui sem aditivos e conservantes*)
purê de batata
Saladas: tomate e beterraba

Arroz, feijão, franguinho assado, polentinha cremosa.
Saladas: repolho e chuchu

Arroz, feijão, lombinho assado, couve refogada com farofinha nutritiva
Saladas: Couve-flor e cenoura.

Arroz, feijão, iscas aceboladas (*cebola separada*) e massinha.
Saladas: Brócolis e pepino

LANCHE

Suco
Fruta: Banana 
Mini pão de queijo
Assado na hora

Suco
Fruta: Laranja
Bolinho de banana com açúcar mascavo 100% caseiro

Suco
Fruta: Melão em gomos
Pastel de frango *assado*

Suco
Fruta: Maçã
Iogurte
Torrinhas com pão caseiro

Suco
Fruta: Melancia
Pão caseiro fofinho (*feito no Lord*) com queijo

JANTAR

Arroz, feijão, risoto de frango com ovos picadinhos
Saladas: cenoura cozida e brócolis

Arroz, feijão, franguinho de panela, com aipim na manteiga
Saladas: tomate e beterraba

Arroz, feijão, picadinho primavera (com batata em cubinhos e milho).
Saladas: repolho e chuchu

Arroz, feijão, iscas de frango empanadas com aveia e assadas, massinha caseira.
Saladas: Couve-flor e cenoura.

Arroz, feijão, peito de frango grelhado com omelete *nutritivo* de espinafre
Saladas: Brócolis e pepino

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

LoRD Cardápio Semanal

06 a 10 de março

Nível 1 e 2

LANCHE

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo fresco

Suco
Fruta: Mamão
Sanduiche integral nutritivo

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho de iogurte

Suco
Fruta: Manga
Cookies de aveia *saudável*

Suco
Fruta: Salada de frutas
Pastelzinho assado de queijo
Feito por nós

ALMOÇO

Arroz, feijão, estrogonofe de carne, aipim assado em palitos.
Saladas: Tomate e brócolis

Arroz, feijão, peito de frango grelhado, massinha caseira (molho sugo separado).
Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, panquequinha recheada com frango desfiado.
Saladas: alface e tomate

Arroz, feijão, almôndegas de carne *sem aditivos*, polentinha brustolada.
Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, peixinho grelhado com purê cremoso de batatas.
Saladas: Cenoura cozida e pepino


LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Sanduiche de pãozinho integral nutritivo

Suco
Fruta: Mamão
Cookies de aveia *saudável*

Suco
Fruta: Maçã
Hamburguinho caseiro *100% artesanal*

Suco
Fruta: Manga
Bolinho de cacau e beterraba
Super saudável e gostoso

Suco

Fruta: Salada de frutas
Mini esfirra de carne

JANTAR

Arroz, feijão, franguinho grelhado, massinha gravatinha.
Saladas: Tomate e brócolis

Arroz, feijão, iscas de frango com purê nutritivo de batata com moranga.
Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, almôndegas de carne *sem aditivos*, com tortilla de batatas.
Saladas: alface e tomate

Arroz, feijão, carreteirinho com ovo picadinho.
Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, polentinha cremosa
Saladas: cenoura cozida e pepino

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

LoRD

Cardápio Semanal

13 a 17 de março Nível 1 e 2

LANCHE

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco
Fruta: Banana
Pão caseiro com Mel

Suco
Fruta: Melancia
Sanduichinho farroupilha no pãozinho de espinafre (alface, tomate e queijo)

Suco
Fruta: Maçã
Pastelzinho de forno de frango
Feito por nós

Suco
Fruta: Manga
Mini pizza integral de queijo

Suco
Fruta: Melão
Muffin de laranja e cacau

ALMOÇO

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, lasanha com massa de panqueca recheada com frango desfiado.
Saladas: Brócolis e tomate.

Arroz, feijão, bifinho grelhado, 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
Pão fofinho com doce de morango (caseiros)

Suco
Fruta: Melancia
Biscoitinho de maizena Espetinho de queijo e tomatinho cereja

Suco
Fruta: Maçã
Muffin mesclado de cacau e baunilha
Com redução de açúcar

Suco
Fruta: Manga
Sanduiche com pão caseiro de cenoura

Suco
Fruta: Melão
Pãozinho de queijo assado na hora

JANTAR

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, carninha assada com farofa, aipim refogadinho.
Saladas: Brócolis e tomate.

Arroz, feijão, tirinhas de frango grelhadas, purê de moranga (com lactose).
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

20 a 24 de março Nível 1 e 2

LANCHE

2ª FEIRA

Suco

Fruta: Banana

Sanduíchinho de pão caseiro

3ª FEIRA

Suco

Fruta: Melão

Pastelzinho caseiro de queijo
produção própria

4ª FEIRA

Suco

Fruta: Maçã

Pãozinho meia lua com mel 

5ª FEIRA

Suco

Fruta: Melancia

Muffin de cenoura com redução de açúcar

6ª FEIRA

Suco

Fruta: Manga
iogurte

Biscoitinho caseiro de polvilho 

ALMOÇO

Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, massinha caseira ao molho de queijo (*molho separado*).
Saladas: Pepino e brócolis.

Arroz, feijão, carne moída a Maria Luiza (*com batata, milho e ervilha*), polentinha cremosa
Saladas: Couve-flor e tomate.

Arroz, feijão, sobrecoxa desossada, com batatinha salteada na manteiga com salsinha.
Saladas: Beterraba e alface crespa.

Arroz, feijão, bifinho grelhado, ovo na chapa, batatinha palito assada.

Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, caçarola de frango com molho e aipim cozido.

Saladas: Repolho e tomate.

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Pastelzinho caseiro carne *produção própria*

Suco

Fruta: Melão

iogurte

Biscoito caseiro de polvilho 

Suco

Fruta: Maçã

Bolinho caseiro de laranja com redução de açúcar

Suco

Fruta: Melancia

Pizza caseira de mussarela

Suco

Fruta: Manga

Brownie caseiro 

JANTAR

Arroz, feijão, carreteiro de carne com milho.

Saladas: Pepino e brócolis.

Arroz, feijão, franguinho grelhado, purê cremoso de moranga.

Saladas: Couve-flor e tomate.

Arroz, feijão, bifinho grelhado, ovo na chapa, batatinha palito assada.

Saladas: Beterraba e alface crespa.

Arroz, feijão, refogadinho de frango com batata e milho.

Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, risotinho de frango com ovo na chapa.

Saladas: Repolho e tomate.

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

Cardápio Semanal

27 a 31 de março Nível 1 e 2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Panquequinha americana com mel

Suco
Fruta: Laranja
Queijo quente

Suco
Fruta: Melão
Esfirra de carne caseira

Suco
Fruta: Maçã
Sanduiche Farroupilha (alface, tomate e queijo)

Suco
Fruta: Manga
Bolinho rústico de banana

ALMOÇO

Arroz, feijão, bifinho grelhado, massinha com molho separado caseira.
Saladas: Beterraba ralada e couve-flor

Arroz, feijão, coxinha da asa assada com purê cremoso de batata e cenoura.
Saladas: Tomate e alface crespa

Arroz, feijão, franguinho desfiado, nhoque da sorte.
Saladas: Cenoura cozida e brócolis

Arroz, feijão, iscas de frango empanadas e assadas, creme de milho.
Saladas: Tomate e pepino

Arroz, *lentilha*, rocambole de carne assado recheado com ovo e cenoura e massinha gravatinha.
Saladas: Cenoura ralada e chuchu

LANCHE

Suco
Frutas: Banana
Bolo de cenoura

Suco
Fruta: Laranja
Sanduiche Farroupilha (alface, tomate e queijo)

Suco
Fruta: Melão
Panqueca americana com gotas de cacau

Suco
Fruta: Maçã
Esfirra de carne caseira

Suco
Fruta: Manga
Sonho caseiro assado

JANTAR

Arroz, *lentilha*, rocambole de carne assado recheado com ovo e cenoura e massinha gravatinha.
Saladas: Beterraba ralada e couve-flor

Arroz, feijão, iscas de frango empanadas e assadas, creme de milho.
Saladas: Tomate e alface crespa

Arroz, feijão, nhoque a bolonhesa.
Saladas: Cenoura cozida e brócolis

Arroz, feijão, coxinha da asa assada com purê cremoso de batata e cenoura.
Saladas: Tomate e pepino

Arroz, feijão, bifinho grelhado, massinha com molho separado caseira.
Saladas: Cenoura ralada e chuchu

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