

# LoRD Cardápio Semanal

02 a 06 de outubro

CBB

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA


LANCHE

Suco  
Fruta: Bananan  
Torradinha de pão caseiro

Suco  
Fruta: Maçã  
Enroladinho de queijo coalho

Suco  
Fruta: Manga  
Esfirrinha de carne

Suco  
Fruta: Laranja  
Sanduichinho

Suco  
  
Fruta: Salada de frutas  
Pãozinho de queijo

ALMOÇO

Arroz, feijão, frango grelhado, creme de milho.  
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo com aveia e cenoura, espaguete ao sugo (separado).  
Saladas: Cenoura e brócolis

Arroz, feijão, iscas de frango empanadas ao forno, purezinho cremoso de batata.  
Saladas: Chuchu e tomate

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, polenta cremosa.  
Saladas: Couve-flor e repolho colorido

Arroz, *lentilha*, carne assada, farofa colorida, batatinha doce.  
Saladas: Beterraba e pepino

LANCHE

Suco  
Frutas: Banana  
Torradinha de queijo

Suco  
Frutas: Maçã  
Esfirrinha de carne

Suco  
Frutas: Manga  
Pizza caseira

Suco  
Fruta: Laranja  
Pãozinho de queijo

Suco  
Fruta: Salada de frutas  
Ovinho cozido  
Torradinhas

JANTAR

Arroz, feijão, Iscas de frango grelhadinhas com palitinhos de cenoura e vagem.  
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, Frango picadinho na caçarola com massa gravatinha.  
Saladas: Cenoura e brócolis

Arroz, feijão, franguinho assado, polentinha cremosa.  
Saladas: Chuchu e tomate

Arroz, feijão, carreteiro de carne com milho e ovos picadinhos.  
Saladas: Couve-flor e repolho colorido

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

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



# Cardápio Semanal

09 a 11 de outubro

CBB



## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

### LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Pãozinho caseiro

Suco  
Fruta: Maçã  
Enroladinho de queijo coalho

Suco  
Fruta: Melão  
Pizza caseira

### ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho grelhado massinha parafuso com molho branco (molho separado).

Saladas: Pepino e cenoura

Arroz, feijão, lasanha de carne, brócolis no vapor.

Saladas: Tomate e alface

Arroz, feijão, frango grelhado, pastel pizzaiolo.

Saladas: Cenoura cozida e repolho.

### LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Pãozinho caseiro *Produção própria*



Suco  
Fruta: Espetinho de frutas  
Pizza caseira de queijo



Suco  
Fruta: Moranguinhos  
Hamburguinho artesanal  
*Feito no Lord*

### JANTAR

Arroz, feijão, carne assada, farofinha nutritiva e batata doce.

Saladas: Pepino e tomate.

Arroz, feijão, franguinho desfiado ao sugo, massinha caseira.

Saladas: Tomate e alface

Arroz, feijão, bifinho grelhado, purê de batata.

Saladas: Cenoura cozida e repolho.

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

# LoRD Cardápio Semanal

16 a 20 de outubro

CBB

LANCHE

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

Suco

Fruta: Banana

Sanduíche de pão caseiro

Suco

Fruta: Abacaxi

Bolinho de banana  
*Sem adição de açúcar*

Suco

Fruta: Manga

Esfirra caseira de carne

Suco

Fruta: Melão

Pastel assado de queijo

Suco

Fruta: Manga

Panquequinha americana

ALMOÇO

Arroz, feijão, carne de panela, farofa colorida, aipim cozido.

Saladas: Tomate e couve-flor

Arroz, feijão, peixinho grelhado, tortilha de batata.

Saladas: Chuchu e beterraba

Arroz, feijão, panqueca de frango, seleta de legumes.

Saladas: Cenouraa cozida e brócolis

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

Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, sobrecoxa assada, espaguete ao sugo (molho separado).

Saladas: Beterraba e pepino

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Panquequinha americana com passas

Suco

Fruta: Abacaxi

Pastel assado de queijo

Suco

Frutas: Manga

Pãozinho de queijo

Suco

Fruta: Melão

Ovinho cozido  
Torradinhas de pão caseiro com azeite de oliva e orégano

Suco

Frutas: Manga

Bolo de banana sem adição de açúcar

JANTAR

Arroz, feijão, peixinho grelhado, purezinho cremoso de batatas.

Saladas: Tomate e couve-flor

Arroz, feijão, bifinho grelhado, batatinha palito assada.

Saladas: Chuchu e beterraba

Arroz, feijão, caçarola de frango com molho e polentinha cremosa.

Saladas: Cenoura cozida e brócolis

Arroz, feijão, carreteirinho com ovos picadinhos.

Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, carne de panela, farofa colorida, aipim cozido.

Saladas: Beterraba e pepino

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

# LoRD Cardápio Semanal

23 a 27 de outubro

CBB

LANCHE

## 2ª FEIRA

Suco

Fruta: Banana

Pãozinho de queijo

## 3ª FEIRA

Suco

Fruta: Melão

Enroladinho de queijo coalho

## 4ª FEIRA

Suco

Fruta: Laranja

Pizza caseira

## 5ª FEIRA

Suco

Fruta: Maçã

Bolinho caseiro de maçã

## 6ª FEIRA

Leite quentinho com cacau

Fruta: Banana

Torradinha de queijo

ALMOÇO

Arroz, feijão, moída primavera, espaguete.

Saladas: Beterraba ralada e chuchu

Arroz, feijão, bifinho grelhado, purê de batata.

Saladas: Cenoura ralada e brócolis

Arroz, feijão, espetinho de frango, farofa.

Saladas: Tomate e alface crespa

Arroz, feijão, estrogonofe de carne, batata sauté.

Saladas: Couve-flor e tomate

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, bolinho assado de brócolis.

Saladas: Pepino e beterraba

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Sanduche com pão caseiro de cenoura

Suco

Fruta: Melão

Pastel assado de frango

Suco

Fruta: Laranja

Bolinho caseiro de maçã sem adição de açúcar

Suco

Fruta: Maçã

Pãozinho de queijo

Suco

Fruta: Salada de frutas

Torradinha 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 açafrão, purezinho de moranga.

Saladas: Cenoura ralada e brócolis

Arroz, feijão, bifinho grelhado, omelete de legumes.

Saladas: Tomate e alface crespa

Arroz, feijão, franguinho grelhado, milho verde na espiga. 

Saladas: Couve-flor e tomate

Arroz, feijão, massinha a bolonhesa (carne moída com molho suave).

Saladas: Pepino e beterraba

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



# LoRD Cardápio Semanal

30 e 31 de outubro

CBB



## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

### LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Sanduiche de pãozinho caseiro

Suco  
Fruta: Banana  
Pastel assado de queijo



### ALMOÇO

Arroz, feijão, farofinha nutritiva, franguinho grelhado, quiche de espinafre.

Saladas: Pepino e tomate.

Arroz, feijão, carne assada, farofinha nutritiva e couve refogada.

Saladas: Beterraba e brócolis



### LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Sanduichinho integral

Suco  
Fruta: Banana  
Enroladinho de queijo coalho



### JANTAR

Arroz, feijão, carne assada, farofinha nutritiva e batata doce.

Saladas: Pepino e tomate.

Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas, creme de milho.

Saladas: Beterraba e brócolis



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