Lord Cardápio Semanal

02 a 06 de outubro Nível 1 e 2

	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 Sonho assado caseiro	Suco Frutas: Maçã Esfirrinha de carne	Suco Frutas: Manga Biscoitinhos caseiros de maizena	Suco Fruta: Laranja Pãozinho de queijo	Suco Fruta: Salada de frutas Iogurte 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.

Lord Cardápio Semanal

09 a 11 de outubro NÍVEL 1 e 2

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE	Suco Fruta: Banana Pãozinho caseiro	Suco Fruta: Maçã Cookies de aveia ♡ *Produção própria*	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 Biscoitinhos de cacau ♡ *Produção própria*	Suco Fruta: Espetinho de frutas Pizza caseira de queijo	Suco Fruta: Morango com chocolate ♡ 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 NÍVEL 1 e 2

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE	Suco Fruta: Banana Sanduiche de pão caseiro	Suco Fruta: Abacaxi Bolinho de laranja *Com redução 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 mel	Suco Fruta: Abacaxi Pastel assado de queijo	Suco Frutas: Manga Brownie caseiro	Suco Fruta: Melão Iogurte Torradinhas de pão caseiro com azeite de oliva e orégano	Suco Frutas: Manga Bolo de cenoura
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 Nível 1 e 2

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE	Suco Fruta: Banana Pãozinho de queijo	Suco Fruta: Melão Enroladinho de queijo coalho	Suco Fruta: Laranja Pizza caseira	Suco Fruta: Maçã Bolinho caseiro de maçã	Leite quentinho com cacau Fruta: Banana Iogurte natural Pãozinho de mel *artesanal*
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 sautè. Saladas: Couve-flor e tomate	Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, bolinho assado *de brócolis.* Saladas: Pepino e beterraba
LANCHE	Suco Fruta: Banana Sanduiche com pão caseiro de cenoura	Suco Fruta: Melão Pastel assado de frango	Suco Fruta: Laranja Bolinho caseiro de cacau	Suco Fruta: Maçã Pãozinho de queijo	Suco Fruta: Salada de frutas Cookies caseiros
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 NÍVEL 1 e 2

	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 Bolinho de laranja			
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.