



# LoRD Cardápio Semanal

02 a 06 de outubro

N3 e 4



## 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 caseiro

Suco  
Frutas: Maçã  
  
Esfirrinha de carne

Suco  
Frutas: Manga  
  
Biscoitinhos de maisena

Suco  
Fruta: Laranja  
  
Pãozinho de queijo

Suco  
Fruta: Salada de frutas  
  
Iogurte  
Torradinhas

### JANTAR

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

N3 e 4



## 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).

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

Arroz, feijão, frango grelhado, pastel pizzaiolo.

Saladas: Pepino e cenoura

Saladas: Tomate e alface

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

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 3 e 4

LANCHE

2ª FEIRA

Suco

Fruta: Banana

Sanduíche de pão caseiro

3ª FEIRA

Suco

Fruta: Abacaxi

Bolinho de laranja  
*Com redução de açúcar*

4ª FEIRA

Suco

Fruta: Manga

Esfirra caseira de carne

5ª FEIRA

Suco

Fruta: Melão

Pastel assado de queijo

6ª FEIRA

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

logurte  
Torradinhas de pão caseiro com azeite de oliva e orégano

Suco

Frutas: Manga

Bolo de cenoura

JANTAR

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 3 e 4**



## 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 sauté.  
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

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



**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**



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