



# LoRD Cardápio Semanal

02 a 06 de outubro

Multi



2ª FEIRA

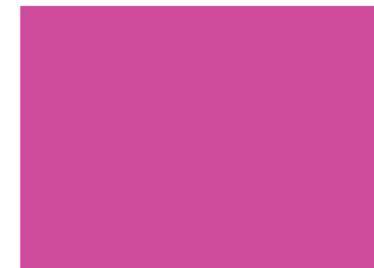
3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



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, pure 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



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

Multi



2ª FEIRA

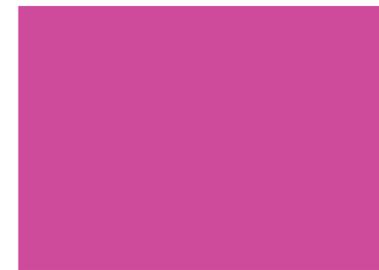
3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



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



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

Multi



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



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



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

Multi



2ª FEIRA

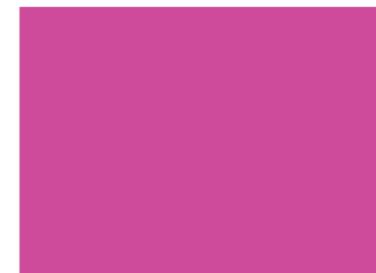
3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, moída primavera, espaguete.

Saladas: Beterraba ralada e chuchu

Arroz, feijão, bife grelhado, purê de batata.

Saladas: Cenoura ralada e brócolis

Arroz, feijão, espetinho de frango, farofa.

Saladas: Tomate e alface cresa

Arroz, feijão, estrogonofe de carne, batata sauté.

Saladas: Couve-flor e tomate

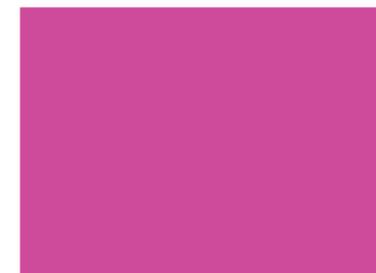
Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, bolinho assado *de brócolis*.

Saladas: Pepino e beterraba

LANCHE



JANTAR



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

Multi



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



ALMOÇO

Arroz, feijão, farofa nutritiva, frango grelhado, quiche de espinafre.  
Saladas: Pepino e tomate.

Arroz, feijão, carne assada, farofa nutritiva e couve refogada.  
Saladas: Beterraba e brócolis



LANCHE



JANTAR



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