



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



Suco
Fruta: Manga
Panquequinha americana



Suco
Fruta: Salada de frutas
Bolinho rústico de banana e passas

ALMOÇO



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



Arroz, lentilha, panquequinha nutritiva de carne.
Saladas: Beterraba e chuchu

LANCHE



Suco
Frutas: Manga
Pizza caseira mussarela (molho 100% tomate)



Suco
Fruta: Salada de frutas
Biscoitinhos de cacau

JANTAR



Arroz, feijão, massinha bolonhesa.
Saladas: Cenoura cozida e brócolis



Arroz, feijão, franguinho assado, polentinha cremosa.
Saladas: Tomate e alface

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

LoRD

Cardápio Semanal

06 a 10 de novembro

Nível 1 e 2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo
assado na hora

Suco
Fruta: Melão
Sanduichinho de pão
caseiro
Feito por nós

Suco
Fruta: Maçã
Ovinho cozido
Torradinhas


Suco
Fruta: Laranja
Bolinho caseiro de maçã

Suco
Fruta: Uva sem sementes
Biscoitinhos caseiros de
polvilho


ALMOÇO

Arroz, feijão,
dadinhos de frango
grelhados com creme de
milho (*separado*),
batatinha em gomos
assada.
Saladas: Beterraba
ralada e chuchu

Arroz, feijão, carreteiro
com ovo na chapa,
farofinha com açafrão.
Saladas: Cenoura ralada
e brócolis

Arroz, lentilha,
frango grelhado, pastel
assado de carne. 
Saladas: Tomate e
alface crespa

Arroz, feijão,
iscas de carne com
molho branco,
massinha conchinha
(*molho separado*)
Saladas: Couve-flor e
tomate

Arroz, feijão,
frango e coraçãozinho
grelhados, polentinha
cremosa. 
Saladas: Brócolis e
Beterraba


LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Sanduichinho com pão
de cenoura (*formato
coelhinho*)
produção própria

Suco
Fruta: Melão
Pastelzinho *caseiro* de
queijo

Suco
Fruta: Maçã
Panquequinha americana
com gotas de cacau

Suco
Fruta: Laranja
Hamburguinho caseiro


Suco de laranja
Fruta: Uva sem sementes
Pão florzinha com doce
caseiro de morango 

JANTAR

Arroz, feijão,
hamburguinho nutritivo
(*carne, cenoura, abobrinha e
aveia*), tortinha de
legumes.
Saladas: Beterraba
ralada e chuchu

Arroz, feijão,
franguinho grelhado com
açafrão, purezinho de
batata.
Saladas: Cenoura ralada
e brócolis

Arroz, feijão, bifeinho
grelhado, bolinho *de
aipim*.
Saladas: Tomate e
alface crespa

Arroz, feijão, risotinho
de frango com milho
na espiga. 
Saladas: Couve-flor e
tomate

Arroz, feijão,
massinha a bolonhesa
(*carne moída com molho
suave*).
Saladas: Brócolis e
Beterraba

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

LoRD Cardápio Semanal

13 a 17 de novembro

Nível 1 e 2

LANCHE

2ª FEIRA

Suco

Fruta: Banana

Panquequinha de banana e aveia

3ª FEIRA

Suco

Fruta: Maçã

Torrada de queijo quente

4ª FEIRA

5ª FEIRA

Suco

Fruta: Manga

Pãozinho de queijo

6ª FEIRA

Suco

Fruta: Laranja

Mini Esfiha de carne
Produção própria

ALMOÇO

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

Saladas: Tomate e cenoura

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

Saladas: Beterraba cozida e cenoura ralada

Arroz, feijão, almondegas ao sugo, massa caseira.

Saladas: Alface crespa e tomate

Arroz, feijão, lombinho assado, couve refogada com farofinha nutritiva

Saladas: Couve-flor e cenoura.

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Mini Esfiha de carne
Produção própria

Suco

Fruta: Maçã

Brownie
Produção própria

Suco

Fruta: Manga

Pãozinho croissant com queijo mussarela

Suco

Fruta: Laranja

Bolinho de banana com açúcar mascavo 100% caseiro

JANTAR

Arroz, feijão, almondegas de carne, batatinha sauté.

Saladas: Tomate e cenoura

Arroz, feijão, picadinho de carne na panela e massinha conchinha.

Saladas: Beterraba cozido e cenoura ralada

Arroz, feijão, cubinhos de frango grelhados, polentinha cremosa.

Saladas: Alface crespa e tomate

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, batatinha doce e farofinha.

Saladas: Couve-flor e cenoura

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

LoRD

Cardápio Semanal

20 a 24 de novembro **NÍVEL 1 e 2**

LANCHE

2ª FEIRA

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de batata

3ª FEIRA

Suco
Fruta: Melão em gomos
Pãozinho de queijo

4ª FEIRA

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho de banana

5ª FEIRA

Suco
Fruta: Abacaxi
Pizza caseira

6ª FEIRA

Suco
Fruta: Melancia
Mini calzone de frango

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho grelhado, farofinha com ovos, milho verde na espiga.
Saladas: Pepino e tomate

Arroz, feijão, iscas de carne aceboladas (*cebolas separadas*), massinha parafuso (*molho separado*).
Saladas: Cenoura e abobrinha italiana ralada

Arroz, feijão, frango assado com polentinha cremosa.
Saladas: Couve-flor e beterraba ralada

Arroz, feijão, frango desfiado com milho, massinha espaguete (*molho separado*).
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, bife grelhado e bolinho de aipim.
Saladas: Beterraba cozida e cenoura ralada

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Mini pão de queijo
Assado na hora


Suco
Fruta: Melão em gomos
Bolinho caseiro de cenoura

Suco
Fruta: Maçã
Mini calzone de frango

Suco
Fruta: Abacaxi
Iogurte
Biscoitos caseiros de polvilho

Suco
Fruta: Melancia
Biscoitinhos de maizena caseiros

JANTAR

Arroz, feijão, lasanha de carne (*com massa de panqueca*), brócolis no vapor. 
Saladas: Pepino e tomate

Arroz, feijão, frango assado com polentinha cremosa.
Saladas: Cenoura e abobrinha italiana ralada

Arroz, feijão, bifinho grelhado, batatinha corada.
Saladas: Couve-flor e beterraba ralada

Arroz, feijão, frango em cubinhos com milho, purê de moranga.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, espaguete a bolonhesa (*carne moída e tomate suave*)
Saladas: Beterraba cozida e cenoura ralada

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

LoRD Cardápio Semanal

27 a 30 de novembro NÍVEL 1 e 2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Pizza caseira

Suco

Fruta: Laranja

Bolinho de cacau

Suco

Fruta: Maçã

Pãozinho de cenoura
formato de coelho
com pastinha de ricota

Suco

Fruta: Salada de frutas

Enroladinho de queijo
coalho

ALMOÇO

Arroz, feijão,
guisadinho de carne
primavera e massinha
caseira.

Saladas: Tomate e
couve-flor

Arroz, feijão,
Isclas empanadas de
frango, purê de
moranga.

Saladas: Beterraba e
pepino

Arroz, feijão,
peixinho grelhado,
nhoque da sorte.

Saladas: Cenoura e
brócolis

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

Saladas: Alface e tomate

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Bolinho de cacau

Suco

Fruta: Melancia

Pãozinho de cenoura
formato de coelho com
pastinha de ricota

Suco

Fruta: Maçã

Tomate cereja e ovinho de
codorna
Torradinhas de pão caseiro

Suco

Fruta: Salada de frutas

Pizza caseira marguerita
(molho 100% tomate,
mussarela e manjericão)

JANTAR

Arroz, feijão,
peixinho grelhado,
massinha integral
(molho separado).

Saladas: Tomate e
couve-flor

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

Saladas: Beterraba e
pepino

Arroz, feijão,
carne de panela,
nhoque da sorte
(molho separado).

Saladas: Cenoura e
brócolis

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

Saladas: Alface e tomate

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