

LoRD Cardápio Semanal

04 a 08 de março

CBB e N1

LANCHE

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo
fresco

Suco
Fruta: Mamão
Sanduiche integral
nutritivo

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho de banana sem
adição de açúcar

Suco
Fruta: Manga
Biscoitinhos de polvilho

Suco
Fruta: Laranja
Pastelzinho assado de
queijo
Feito por nós

Arroz, feijão, franguinho
grelhado com creme de
milho separado,
batatinha sauté.
Saladas: Tomate e
brócolis

Arroz, feijão, espaguete
à bolonhesa,
(molho separado), couve
refogada.
Saladas: Couve-flor e
beterraba

Arroz, feijão, lasanha de
frango com massa de
panqueca, brócolis no
vapor.
Saladas: Alface e
tomate

Arroz, feijão, bifeinho
grelhado, batata doce
corada, farofinha
colorida.
Saladas: Chuchu e
beterraba

Arroz, feijão, frango
assado, polenta
cremosa.
Saladas: Cenoura
cozida e repolho

Suco
Fruta: Banana
Sanduiche de
pãozinho integral

Suco
Fruta: Mamão
Torradinha integral
Ovinho cozido

Suco
Fruta: Maçã
Hamburguinho caseiro
100% artesanal

Suco
Fruta: Manga
Bolinho de banana e
passas sem adição de
açúcar

Suco
Fruta: Salada de frutas
Esfirrinha pizzaiolo
(queijo, tomate e
orégano)

Arroz, feijão,
franguinho grelhado,
massinha gravatinha.
Saladas: Tomate e
brócolis

Arroz, feijão,
iscas de frango com
purê nutritivo de batata
com moranga.
Saladas: Couve-flor e
beterraba

Arroz, feijão,
almôndegas de carne,
com tortilla de batatas.
Saladas: Alface e
tomate

Arroz, feijão,
carreteirinho com ovo
picadinho (ovos
separados).
Saladas: Couve-flor e
beterraba

Arroz, feijão,
frango e coraçãozinho
grelhados, farofinha,
aipim.
Saladas: Cenoura
cozida e pepino

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

LoRD Cardápio Semanal

11 a 15 de março CBB e N1

LANCHE

2ª FEIRA

Suco

Fruta: Banana

Pão caseiro com queijo

3ª FEIRA

Suco

Fruta: Laranja

Sanduichinho farroupilha no pãozinho de espinafre (alface, tomate e queijo)

4ª FEIRA

Suco

Fruta: Maçã

Pastelzinho de forno de frango

Feito por nós

5ª FEIRA

Suco

Fruta: Manga

Pizza caseira de queijo

6ª FEIRA

Suco

Fruta: Melão

Muffin de maçã sem adição de açúcar

ALMOÇO

Arroz, feijão, gratinado de frango com molho de ricota, tortinha de brócolis.

Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, bifinho grelhado com molho escuro, massa caseira ao molho sugo (molho separado).

Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Arroz, feijão, coraçãozinho e frango grelhados, polenta na chapa.

Saladas: Brócolis e tomate.

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

Saladas: Cenoura ralada e beterraba cozida.

Arroz, feijão, espetinho de frango, bolinho de aipim assado.

Saladas: Couve-flor e tomate.

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Sanduche com pão caseiro de cenoura

Suco

Fruta: Laranja

Biscoitinho de polvilho Tomatinho cereja e ovinho de codorna

Suco

Fruta: Maçã

Muffin de maçã sem adição de açúcar

Suco

Fruta: Manga

Pastel assado de carne

Suco

Fruta: Melão

Pãozinho de queijo assado na hora

JANTAR

Arroz, feijão, bifinho grelhado, tortinha de legumes.

Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, franguinho assado com polentinha cremosa.

Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Arroz, feijão, carninha assada com farofa, batatinha doce.

Saladas: Brócolis e tomate.

Arroz, feijão, iscas de frango empanadas e assadas, purê de batata.

Saladas: Cenoura ralada e beterraba cozida.

Arroz, feijão, massinha gravatinha à bolonhesa (molho de carne moída e tomates suave)

Saladas: Couve-flor e tomate.

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

LoRD Cardápio Semanal

18 a 22 de março CBB e N1

LANCHE

2ª FEIRA

Suco

Fruta: Banana

Sanduichinho de pão
caseiro

3ª FEIRA

Suco

Fruta: Melão

Pastelzinho *caseiro* de
carne

4ª FEIRA

Suco

Fruta: Maçã

Torradinha com
pãozinho meia lua
caseiro

5ª FEIRA

Suco

Fruta: Banana

Panquequinha de aveia e
banana

6ª FEIRA

Suco

Fruta: Manga

Biscoitinho *caseiro* de
polvilho

ALMOÇO

Arroz, feijão,
iscas de frango
grelhadas, massinha
caseira ao molho de
queijo (*molho separado*).
Saladas: Pepino e
brócolis.

Arroz, lentilha,
almôndegas,
bolinho assado de
brócolis.

Saladas: Couve-flor e
tomate.

Arroz, feijão,
sobrecoca desossada,
polentinha cremosa.

Saladas: Beterraba e
alface crespa.

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

Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão,
panqueca de carne e
brócolis no vapor.

Saladas: Repolho e
tomate.

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Esfirra de carne
produção própria

Suco

Fruta: Melão

logurte
Biscoito *caseiro*
de polvilho

Suco

Fruta: Maçã

Panquequinha de aveia e
banana

Suco

Fruta: Banana

Pizza *caseira* de
mussarela

Suco

Fruta: Manga

Torradinha com
pãozinho meia lua
caseiro

JANTAR

Arroz, feijão,
carreteiro de carne
com milho.

Saladas: Pepino e
brócolis.

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

Saladas: Couve-flor e
tomate.

Arroz, feijão,
bifinho grelhado,
batatinha palito assada.

Saladas: Beterraba e
alface crespa.

Arroz, feijão,
refogadinho de frango
com cenoura e milho.

Saladas: Alface e tomate.

Arroz, feijão,
risotinho de frango com
ovo cozido.

Saladas: Repolho e
tomate.

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

LoRD Cardápio Semanal

25 a 27 de março CBB e N1

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Panquequinha americana

Suco

Fruta: Maçã

Queijo quente

Suco

Fruta: Melão

Enroladinho de queijo coalho

ALMOÇO

Arroz, feijão, bifinho grelhado, massinha parafuso com molho de queijo.

Saladas: Beterraba ralada e couve-flor

Arroz, feijão, hamburguinho (com cenoura e aveia), purê de batata e cenoura.

Saladas: Tomate e alface crespa

Arroz, feijão, peixinho na chapa, pastel caseiro assado (queijo, tomate e orégano).

Saladas: Cenoura ralada e brócolis

LANCHE

Suco

Frutas: Banana

Muffin de legumes

Suco

Fruta: Maçã

Sanduíche Farroupilha (alface, tomate e queijo)

Suco

Fruta: Melão

Biscoitinho de polvilho caseiro

JANTAR

Arroz, feijão, peixinho na chapa, tortinha de espinafre.

Saladas: Beterraba ralada e couve-flor

Arroz, feijão, iscas de frango empanadas e assadas, creme de milho.

Saladas: Tomate e alface crespa

Arroz, feijão, almôndegas, purê cremoso de batata e cenoura.

Saladas: Cenoura ralada e brócolis

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