Lord Cardápio Semanal

04 a 08 de março — Nível 2

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE	Suco Fruta: Banana Pãozinho de queijo *fresco*	Suco Fruta: Mamão Sanduiche integral *nutritivo*	Suco Fruta: Maçã Bolinho de iogurte	Suco Fruta: Manga Cookies de aveia *saudável*	Suco Fruta: Laranja Pastelzinho assado de queijo *Feito por nós*
ALMOÇO	Arroz, feijão, franguinho grelhado com creme de milho separado, batatinha sautè. 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, bifinho grelhado, batata doce corada, farofinha colorida. Saladas: Chuchu e beterraba	Arroz, feijão, frango assado, polenta cremosa. Saladas: Cenoura cozida e repolho
LANCHE	Suco Fruta: Banana Sanduiche de pãozinho integral	Suco Fruta: Mamão Brownie caseiro	Suco Fruta: Maçã Hamburguinho caseiro *100% artesanal*	Suco Fruta: Manga Bolinho de cenoura	Suco Fruta: Salada de frutas Esfirrinha pizzaiolo (queijo, tomate e orégano)
JANTAR	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 Nível 2

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE	Suco Fruta: Banana Pão caseiro com queijo	Suco Fruta: Laranja Sanduichinho farroupilha no pãozinho de espinafre *(alface, tomate e queijo)*	Suco Fruta: Maçã Pastelzinho de forno de frango *Feito por nós*	Suco Fruta: Manga Pizza caseira de queijo	Suco Fruta: Melão Muffin de laranja
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 Sanduiche com pão caseiro de cenoura	Suco Fruta: Laranja Biscoitinho de maizena caseiro Tomatinho cereja e ovinho de codorna	Suco Fruta: Maçã Muffin mesclado de cacau e baunilha	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 Nível 2

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE	Suco Fruta: Banana Sanduichinho de pão *caseiro*	Suco Fruta: Melão Pastelzinho *caseiro* de carne	Suco Fruta: Maçã Pãozinho meia lua com mel	Suco Fruta: Banana Muffin de cenoura *com redução de açúcar*	Suco Fruta: Manga logurte 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, sobrecoxa 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 Bolinho caseiro de laranja *com redução de açúcar*	Suco Fruta: Banana Pizza caseira de mussarela	Suco Fruta: Manga Cookies caseiros
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 Nível 2

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
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 Bolo de cacau	Suco Fruta: Maçã Sanduiche Farroupilha (alface, tomate e queijo)	Suco Fruta: Melão Biscoitos caseiros de maizena		
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.