



LoRD Cardápio Semanal

04 a 08 de março

Nível 3 e 4



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 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, 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

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 3 e 4

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,
coraçõzinho 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

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 3 e 4

LANCHE

2ª FEIRA

Suco

Fruta: Banana

Sanduichinho de pão
caseiro

3ª FEIRA

Suco

Fruta: Melão

Pastelzinho *caseiro* de
carne

4ª FEIRA

Suco

Fruta: Maçã

Pãozinho meia lua
com mel

5ª FEIRA

Suco

Fruta: Banana

Muffin de cenoura
com redução de açúcar

6ª FEIRA

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,
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

Bolinho *caseiro* de
laranja
com redução de açúcar

Suco

Fruta: Banana

Pizza *caseira* de
mussarela

Suco

Fruta: Manga

Cookies *caseiros*

JANTAR

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

LoRD Cardápio Semanal

25 a 27 de março Nível 3 e 4

LANCHE

Suco

Fruta: Banana

Panquequinha americana

Suco

Fruta: Maçã

Queijo quente

Suco

Fruta: Melão

Enroladinho de queijo coalho

5ª FEIRA

6ª FEIRA

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

Sanduíche Farroupilha (alface, tomate e queijo)

Suco

Fruta: Melão

Biscoitos caseiros de maizena

JANTAR

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