



LoRD Cardápio Semanal

01 e 02 de dezembro

N3 e N4



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



Chocolate quente
Fruta: Maçã
Mini pizza integral de
queijo

Suco
Fruta: Melão
Novidade
Muffin de laranja e
cacau

ALMOÇO



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

Saladas: Alface e
tomate.

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

Saladas: Cenoura e
brócolis.

LANCHE



Suco
Fruta: Maçã

Pizza de queijo

Suco
Fruta: Melão

Ovinho cozido e tomate
cereja
Biscoitinhos de Maisena

JANTAR



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

LoRD

Cardápio Semanal

05 a 09 de dezembro

N3 e N4

LANCHE

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA


6ª FEIRA

Suco
Fruta: Banana
Cuca de laranja
com redução de açúcar

Suco
Fruta: melancia
Crepioça

Suco
Fruta: Maçã
Pãozinho de queijo
com chia
Assado na hora


Suco
Fruta: Manga
Pãozinho *caseiro* de
batata com requeijão

Suco
Fruta: Banana
Mini esfirra de frango
Feito por nós 

ALMOÇO

Arroz, feijão,
franguinho grelhado,
massinha penne ao
sugo (*molho separado*)
Saladas: Beterraba e
cenoura cozidas.

Arroz, feijão,
carne de panela,
purezinho cremoso de
batata.
Saladas: Alface crespa
e tomate.


Arroz, *feijão*, 
franguinho assado,
polentinha cremosa
Saladas: Cenoura
cozida e pepino

Arroz, feijão,
hamburguinho nutritivo
(*carne e aveia*),
espaguete ao molho de
queijo (*molho separado*)
Saladas: Couve-flor e
repolho roxo.

Arroz, feijão,
iscas de frango
aceboladas (*cebolas
separadas*), omelete com
espinafre
Saladas: Tomate e
brócolis.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Biscoitinho de milho
*artesanal receita da
fazenda*

Suco
Fruta: Melancia
Pastelzinho de forno
com frango
Feito por nós 

Suco
Fruta: Maçã
Sanduichinho integral

Suco
Fruta: Manga
Hambúrguer caseiro

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo

JANTAR

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

LoRD

Cardápio Semanal

12 a 16 de dezembro

N3 e N4

LANCHE

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco
Fruta: Banana
Sorvete de manga
Caseiro 100% fruta

Água de coco
Fruta: Melancia
Sanduiche integral
nutritivo

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho de iogurte com
mel

Água de coco
Fruta: Manga
Cookies de amendoa
saudável

Suco
Fruta: Pêra
Muffin salgado de milho
Feito por nós

Arroz, feijão,
estrogonofe suave de
carne, espaguete.
Saladas: Tomate e
brócolis

Arroz, feijão,
Coraçãozinho e
franguinho grelhados
com farofa e batata
bolinha.
Saladas: Couve-flor e
beterraba.

Arroz, feijão,
panquequinha com
massa de espinafre
recheada com frango.
Saladas: alface e tomate

Arroz, feijão,
almôndegas de carne
sem aditivos, polentinha
brustolada.
Saladas: Couve-flor e
beterraba.


Arroz, feijão,
peixinho grelhado com
purê cremoso de
batatas.
Saladas: Cenoura
cozida e pepino.

Suco
Fruta: Banana
Biscoitos caseiros de
polvilho

Suco
Fruta: Melancia
Cookies de aveia
saudável

Suco
Fruta: Laranja
Esfirrinha de carne

Suco
Fruta: Maçã
Iogurte
Broinha caseira de
maizena

Suco

Fruta: Salada de frutas
Bolinho Formigueiro

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



LoRD Cardápio Semanal

19 a 20 de dezembro

N3 e N4



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de mel
saudável

Água de coco
Fruta: Mamão
Biscoitinho de gengibre
Do Noel



ALMOÇO

Arroz, feijão, bifeinho
grelhado, espaguete
ao molho de queijo
(separados).
Saladas: Tomate e
brócolis

Arroz, feijão,
costelinha suína e
abacaxi assados,
farofinha natalina
Saladas: Couve-flor e
beterraba.



LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de cenoura
no formato de
coelhinho

Suco
Fruta: Melão
Picolé de uva
Biscoitinhos caseiros
de cacau



JANTAR



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