



# LoRD Cardápio Semanal

01 e 02 de dezembro

N1 e N2



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



Arroz, feijão, caçarola  
de frango, aipim  
cozido.  
Saladas: Alface e  
tomate.

Arroz, feijão, carreteiro  
de frango com ovos  
picadinhos.  
Saladas: Cenoura e  
brócolis.

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

N1 e N2

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA


### LANCHE

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

Arroz, feijão,  
rocambole de carne  
100% bovina,  
moranguinha refogada  
com milho  
Saladas: Beterraba e  
tomate.

Arroz, feijão,  
lasanha de frango,  
brócolis no vapor  
Saladas: Alface crespa  
e tomate.

Arroz, feijão,  
carne picadinha com  
jardineira de legumes,  
massinha penne.  
Saladas: Cenoura  
cozida e pepino.

Arroz, feijão,  
estrogonofe de frango  
com molho suave,  
batatinha assada  
Saladas: Couve-flor e  
repolho roxo.

Arroz, feijão,  
bifinho grelhado,  
massinha parafuso ao  
sugo (*molho separado*)  
Saladas: Tomate e  
brócolis.

# Cardápio Semanal

12 a 16 de dezembro

N1 e N2

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

### LANCHE

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*

### ALMOÇO

Arroz, feijão,  
estrogonofe suave de  
carne, espagete.  
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.


### LANCHE

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

### JANTAR

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

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

Arroz, feijão,  
bifinho grelhado com  
queijo com tortilla de  
batatas  
Saladas: alface e  
tomate

Arroz, feijão,  
risotinho de legumes  
com ovo picadinho  
Saladas: Couve-flor e  
beterraba

Arroz, feijão,  
frango e coraçãozinho  
grelhados, polentinha  
cremosa  
Saladas: cenoura  
cozida e pepino

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

# Cardápio Semanal

19 a 20 de dezembro

N1 e N2

## 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

Arroz, feijão, massinha  
parafuso a bolonhesa  
Saladas: Tomate e  
brócolis

Arroz, feijão,  
almôndegas, batatinha  
doce, farofinha  
Natalina.  
Saladas: Couve-flor e  
beterraba.



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