



LoRD Cardápio Semanal

01 e 02 de dezembro

CBB



2ª FEIRA

3ª FEIRA


4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE



Chocolate quente
Fruta: Maçã
Sanduiche integral de
queijo 

Suco
Fruta: Melão
Novidade
Muffin de banana

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
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Melão
Ovinho cozido e tomate
cereja
Torradinhas

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

CBB

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA


LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Bolinho de maçã e passas

Suco
Fruta: melancia
Crepioca

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
Panquequinha de banana e aveia

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

LoRD Cardápio Semanal

12 a 16 de dezembro

CBB

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Panquequinha de banana e aveia

Água de coco
Fruta: Melancia
Sanduiche integral

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho de maçã

Água de coco
Fruta: Manga
Biscoito de polvilho

Suco
Fruta: Pêra
Muffin salgado de milho
Feito por nós

ALMOÇO

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

Arroz, feijão, Coraçõzinho 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
Ovinho cozido e torradas

Suco
Fruta: Laranja
Esfirrinha de carne

Suco
Fruta: Maçã
Sanduichinho de pão caseiro

Suco

Fruta: Salada de frutas
Bolinho de maçã e passas

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 coraçõzinho 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.



LoRD Cardápio Semanal

19 a 20 de dezembro

CBB



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho caseiro

Água de coco
Fruta: Mamão
Biscoitinho de gengibre
Do Noel



ALMOÇO

Arroz, feijão, bifinho
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
Muffin de legumes



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.