

LoRD

Cardápio Semanal

03 a 07 de janeiro

N1 e N2



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

[Blank]

Suco
Fruta: Banana
Queijo quente

Suco
Fruta: Melancia
Bolinho formigueiro

Suco
Fruta: Maçã
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Abacaxi
Sanduichinho de pão caseiro

ALMOÇO

[Blank]

Arroz, feijão, iscas de frango empanadas ao forno, purezinho cremoso de batata.
Saladas: Alface e tomate.

Arroz, feijão, massinha bolonhesa.
Saladas: Brócolis e cenoura ralada.

Arroz, feijão, franguinho grelhado, polenta na chapa.
Saladas: Beterraba e couve-flor.

Arroz, feijão, panquequinha nutritiva de carne.
Saladas: Tomate e chuchu

LANCHE

[Blank]

Suco
Fruta: Banana
Bolinho formigueiro

Suco
Fruta: Melancia
Sanduichinho de pão caseiro

Suco
Fruta: Maçã
Cookies caseiro

Suco
Fruta: Abacaxi
Esfirrinha de carne

JANTAR

[Blank]

Arroz, feijão, Iscas de carne grelhadas e massinha parafuso.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, caçarola de frango, polenta cremosa.
Saladas: Brócolis e cenoura ralada.

Arroz, feijão, bifinho grelhado e purezinho de batata.
Saladas: Beterraba e couve-flor.

Arroz, feijão, picadinho de carne com ervilhas e batatinhas em cubos
Saladas: Tomate e chuchu

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



LoRD Cardápio Semanal

09 a 13 de janeiro

N1 e N2



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Cookies caseiros

Suco
Fruta: Melão
Esfirrinha de carne

Suco
Fruta: Manga
Pastelzinho caseiro de queijo

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho caseiro de cenoura

Suco
Fruta: Melancia
Sanduichinho

ALMOÇO

Arroz, feijão, dadinhos de frango grelhados com creme de milho (*separado*).
Saladas: Beterraba ralada e chuchu

Arroz, feijão, carreteiro molhadinho com ovo na chapa.
Saladas: Couve-flor e tomate

Arroz, feijão, lasanha de frango.
Saladas: Cenoura cozida e alface crespa

Arroz, feijão, iscas de carne com molho branco, massinha parafuso (*molho separado*).
Saladas: Tomate e brócolis

Arroz, feijão, peixe grelhado, batatinha palito assada.
Saladas: Cenoura ralada e beterraba cozida

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pastelzinho caseiro de queijo

Suco
Fruta: Melão
Biscoitinhos caseiros de polvilho

Suco
Fruta: Manga
Bolinho caseiro de cenoura

Suco
Fruta: Maçã
Hamburguinho caseiro

Suco
Fruta: Melancia
Pão florzinha com doce caseiro de morango

JANTAR

Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo (*carne, cenoura, abobrinha e aveia*).
Saladas: Beterraba ralada e chuchu

Arroz, feijão, franguinho grelhado com açafrão, purezinho de batata
Saladas: Cenoura ralada e brócolis

Arroz, feijão, bifinho grelhado, bolinho *saudável* de arroz com cenoura assado.
Saladas: Tomate e alface crespa

Arroz, feijão, risotinho de frango e ovinho cozido.
Saladas: Tomate e brócolis

Arroz, feijão, massinha a bolonhesa (*carne moída com molho suave*).
Saladas: Cenoura ralada e beterraba cozida

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

LoRD

Cardápio Semanal

16 a 20 de janeiro

N1 e N2

LANCHE

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco

Fruta: Banana

Bolinho caseiro de laranja

Suco

Fruta: Abacaxi

Pão caseiro com requeijão cremoso

Suco

Fruta: Maçã

Biscoitinhos caseiros de maisena

Suco

Fruta: Manga

Pãozinho de queijo

Suco

Fruta: Melancia

Sanduichinho Farroupilha

Arroz, feijão, franguinho desfiado com milho e ervilha, espaguete.

Saladas: Couve-flor e cenoura

Arroz, feijão, costela suína assada, farofinha dourada.

Saladas: Tomate e chuchu

Arroz, feijão, lasanha delícia de carne, brócolis no vapor.

Saladas: Beterraba cozida e cenoura ralada

Arroz, feijão, almondegas ao sugo, massa parafuso.

Saladas: Alface crespa e tomate

Arroz, feijão, franguinho acebolado, batatinha palito assada.

Saladas: Brócolis e pepino

Suco

Fruta: Banana 

Biscoitinhos caseiros de maisena

Suco

Fruta: Abacaxi

Pizza caseira de mussarela

Suco

Fruta: Maçã

Brownie
Produção própria

Suco

Fruta: Manga

Sanduichinho Farroupilha

Suco

Fruta: Melancia

Bolinho caseiro de laranja

Arroz, feijão, almondegas de carne, tortinha de legumes.

Saladas: Tomate e cenoura

Arroz, feijão, peixinho grelhado, purezinho de batata.

Saladas: Tomate e chuchu

Arroz, feijão, picadinho de carne na panela e massinha.

Saladas: Beterraba cozido e cenoura ralada

Arroz, feijão, cubinhos de frango grelhados, polentinha cremosa.

Saladas: Alface crespa e tomate

Arroz, feijão, picadinho de carne na panela e massinha.

Saladas: Brócolis e pepino

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

LoRD Cardápio Semanal

23 a 27 de janeiro

N1 e N2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de batata

Suco
Fruta: Melancia
Panquequinha de banana e aveia

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho de cacau

Suco
Fruta: Melão
Iogurte
Torrinhas na manteiga

Suco
Fruta: Salada de frutas
Pão fofinho com queijo

ALMOÇO

Arroz, feijão, espetinho de frango com farofa.
Saladas: Pepino e tomate

Arroz, feijão, iscas de carne aceboladas (*cebolas separadas*), massinha parafuso (*molho separado*).
Saladas: Cenoura e abobrinha italiana ralada

Arroz, feijão, frango grelhado com polentinha cremosa.
Saladas: Couve-flor e beterraba ralada

Arroz, feijão, bifinho grelhado, bolinho de aipim assado.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, picadinho de frango com milho e ervilha, espaguete.
Saladas: Beterraba cozida e cenoura ralada

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Mini pão de queijo
Assado na hora

Suco
Fruta: Melancia
Bolinho caseiro de cacau

Suco
Fruta: Maçã
Iogurte
Torrinhas na manteiga

Suco
Fruta: Melão
Pão fofinho com mel

Suco
Fruta: Salada de frutas
Panqueca americana com gotas de chocolate

JANTAR

Arroz, feijão, lasanha de carne (*com massa de panqueca*).
Saladas: Pepino e tomate

Arroz, feijão, frango empanado, tortinha de legumes.
Saladas: Cenoura e abobrinha italiana ralada

Arroz, feijão, bifinho grelhado, purê nutritivo misto (*batata e cenoura*).
Saladas: Couve-flor e beterraba ralada

Arroz, feijão, espetinho de frango com farofa.
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, espaguete a bolonhesa (*carne moída e tomate suave*).
Saladas: Beterraba cozida e cenoura ralada

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