



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Queijo quente

Suco
Fruta: Melancia
Bolinho de banana sem
adição de açúcar

Suco
Fruta: Maçã
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Abacaxi
Sanduichinho de pão
caseiro

ALMOÇO

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

Suco
Fruta: Banana
Bolinho de banana sem
adição de açúcar

Suco
Fruta: Melancia
Sanduichinho de pão
caseiro

Suco
Fruta: Maçã
Torradinha integral

Suco
Fruta: Abacaxi
Esfirrinha de carne

JANTAR

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

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

Arroz, feijão, bifeinho
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

CBB

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Biscoitinhos caseiros de polvilho

Suco
Fruta: Melão
Esfirrinha de carne

Suco
Fruta: Manga
Pastelzinho caseiro de queijo

Suco
Fruta: Maçã
Bolinho caseiro de maçã sem adição de açúcar

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 maçã sem adição de açúcar

Suco
Fruta: Maçã
Hamburguinho caseiro

Suco
Fruta: Melancia
Pão florzinha

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

CBB

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de moranga

Suco
Fruta: Abacaxi
Pão caseiro com
requeijão cremoso

Suco
Fruta: Maçã
Panqueca de banana e
aveia

Suco
Fruta: Manga
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Melancia
Sanduichinho
Farroupilha

ALMOÇO

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

LANCHE

Suco
Fruta: Banana 
Pãozinho de queijo

Suco
Fruta: Abacaxi
Pizza caseira de
mussarela

Suco
Fruta: Maçã
Pão caseiro com
requeijão cremoso

Suco
Fruta: Manga
Sanduichinho Farroupilha

Suco
Fruta: Melancia
Panqueca de banana e
aveia

JANTAR

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

CBB

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
Torradinhas

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
Muffin de legumes

Suco
Fruta: Maçã
Torradinhas

Suco
Fruta: Melão
Pão fofinho

Suco
Fruta: Salada de frutas
Panqueca americana

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.