

# LoRD Cardápio Semanal

06 a 10 de janeiro

CBB

LANCHE

## 2ª FEIRA

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e mamão  
Biscoitinhos de arroz integral orgânico

## 3ª FEIRA

Suco de uva ou leite  
Fruta: Banana e melancia  
Pastelzinho de frango assado

## 4ª FEIRA

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e melão  
Pão florzinha com pasta de ricota

## 5ª FEIRA

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e abacaxi  
Sanduiche Farroupilha (alface, tomate e queijo)

## 6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Panquequinha Americana

ALMOÇO

Arroz feijão, iscas de frango grelhadas, massinha ao molho sugo.  
Saladas: Tomate e pepino.  
Melancia

Arroz, feijão, bifinho grelhado, purê de batata (com lactose).  
Saladas: Brócolis e beterraba.  
Laranja

Arroz, feijão, cubos de frango com molho branco suave (com lactose), batatinha corada.  
Saladas: Chuchu e cenoura.  
Abacaxi

Arroz, feijão, carreteiro com ovos picadinhos.  
Saladas: Couve-flor e tomate.  
Manga

Arroz, feijão, franguinho grelhado com cúrcuma, polentinha cremosa.  
Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.  
Mamão

LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e mamão  
Pãozinho de queijo

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e melancia  
Sanduiche Farroupilha (alface, tomate e queijo)

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e melão  
Mini esfirra de carne  
Feita por nós

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e abacaxi  
Pão meia lua com queijo

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Hamburguinho caseiro  
Feito por nós

JANTAR

Arroz, feijão, moída com batata e cenoura.  
Saladas: tomate e pepino.  
Melancia

Arroz, feijão, dadinhos de frango grelhados, polentinha cremosa.  
Saladas: Brócolis e beterraba.  
Laranja

Arroz, feijão, bifinho na chapa, purê de moranga.  
Saladas: Chuchu e cenoura.  
Abacaxi

Arroz, feijão, almondegas, massinha caseira.  
Saladas: Couve-flor e tomate.  
Manga

Arroz, feijão, iscas de carne, batatinha sauté.  
Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.  
Mamão

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

# LoRD Cardápio Semanal

13 a 17 de janeiro

CBB

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

### LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e manga  
Ovo cozido  
Biscoitinhos de arroz integral orgânico

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e laranja  
Sanduichinho com pasta de ricota

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Pãozinho caseiro com manteiga ou doce de banana sem adição de açúcar

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e mamão  
Panqueca de banana e aveia

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melancia  
Pãozinho meia lua com queijo

### ALMOÇO

Arroz, feijão, iscas de frango com creme de milho (com lactose/separado), batata em gomos assada.  
Saladas: Beterraba e cenoura.  
Abacaxi

Arroz, feijão, panqueca de carne, brócolis no vapor.  
Saladas: Alface crespa e tomate.  
Manga

Arroz, feijão, franguinho grelhado com ervas finas, omelete de espinafre.  
Saladas: Cenoura cozida e brócolis.  
Melancia

Arroz, feijão, carne assada, farofinha dourada, couve refogada.  
Saladas: Beterraba cozida e couve-flor.  
Laranja

Arroz, feijão, franguinho grelhado, massinha caseira ao sugo (molho separado).  
Saladas: Tomate e alface americana.  
Mamão

### LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e manga  
Sanduíche integral com pastinha de ricota

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e laranja  
Pastel de forno de queijo

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melão  
MONTE SEU SANDUICHE  
pão integral, queijo, alface, tomate e cenoura ralada.

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e mamão  
Mini esfirra de frango feita por nós

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melancia  
Pãozinho de queijo

### JANTAR

Arroz, feijão, massinha penne a bolonhesa.  
Saladas: Beterraba e cenoura.  
Abacaxi

Arroz, feijão, franguinho empanado assado, purê de batata e cenoura.  
Saladas: Alface crespa e tomate.  
Manga

Arroz, feijão, carreteiro com ovos picadinhos.  
Saladas: Cenoura cozida e brócolis.  
Melancia

Arroz, feijão, franguinho grelhado, batatinha corada.  
Saladas: Beterraba cozida e couve-flor.  
Laranja

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, omelete de espinafre.  
Saladas: Tomate e chuchu.  
Mamão

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

# LoRD Cardápio Semanal

20 a 24 de janeiro

CBB

LANCHE

## 2ª FEIRA

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e laranja

Pãozinho de queijo

## 3ª FEIRA

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e manga

MONTE SEU SANDUICHE  
pão integral, queijo, alface,  
tomate e cenoura ralada

## 4ª FEIRA

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e abacaxi

Mini esfirra de frango  
Feita por nós

## 5ª FEIRA

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e  
melancia

Palitinho de queijo e  
tomate cereja  
Pão florzinha

## 6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e mamão

Pastelzinho de forno de  
queijo

ALMOÇO

Arroz, feijão,  
franguinho empanado,  
purê de batata e  
cenoura.  
Saladas: Pepino e  
tomate.  
Mamão

Arroz, feijão, bifinho na  
chapa, ovos cozidos e  
batata corada.  
Saladas: Brócolis e  
cenoura.  
Laranja

Arroz, feijão, iscas de  
frango, nhoque ao sugo.  
Saladas: Chuchu e  
tomate.  
Melancia

Arroz, feijão,  
almôndegas, massinha  
penne com molho de  
tomate (separado).  
Saladas: Couve-flor e  
alface roxa.  
Melão

Arroz, feijão, lasanha de  
frango com massa se  
panqueca (com lactose),  
brócolis no vapor.  
Saladas: Beterraba e  
tomate.  
Banana

LANCHE

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e laranja

Pastelzinho de forno de  
frango

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e manga

Palitinhos de pepino e  
cenoura  
Pãozinho integral

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e abacaxi

Pãozinho meia lua com  
queijo quente

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e  
melancia

Nuggets caseiro assado  
feito por nós com peito de frango  
e temperos naturais

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e mamão

Tortinha de legumes

JANTAR

Arroz, feijão, bifinho de  
carne, tortinha de  
legumes.  
Saladas: Pepino e  
tomate.  
Mamão

Arroz, feijão, iscas de  
frango, polentinha  
cremosa.  
Saladas: Brócolis e  
cenoura.  
Laranja

Arroz, feijão, picadinho  
de panela, massinha  
espaguete.  
Saladas: Chuchu e  
tomate.  
Melancia

Arroz, feijão, franguinho  
com cúrcuma, purê de  
batata.  
Saladas: Couve-flor e  
tomate.  
Melão

Arroz, feijão, carinha  
assada com farofinha,  
seleta de legumes.  
Saladas: Beterraba e  
tomate.  
Banana

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