

# LoRD Cardápio Semanal

03 a 07 de Junho Nível 1 e 2

LANCHE

## 2ª FEIRA

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e melão  
Pastel fofinho de queijo

## 3ª FEIRA

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e laranja  
Sanduichinho farroupilha  
(alface, tomate e queijo)

## 4ª FEIRA

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Mini pizza integral de  
queijo

## 5ª FEIRA

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e  
bergamota  
Panqueca de aveia e  
banana

## 6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e banana  
Waffle com mel

ALMOÇO

Arroz, feijão,  
franguinho assado,  
polentinha cremosa.  
Saladas: Beterraba  
cozida e repolho.  
Mamão

Arroz, feijão, bifeinho  
grelhado, massinha  
penne com molho branco  
separado (com lactose).  
Saladas: Cenoura cozida  
e pepino.  
Caqui chocolate

Arroz, feijão, iscas de  
frango empanadas ao  
forno, couve refogada.  
Saladas: Pepino e  
tomate.  
Abacaxi

Arroz, feijão, almôndegas  
com aveia ao molho de  
tomates, massinha  
caseira.  
Saladas: Couve-flor e  
tomate.  
Melão

Arroz, feijão, frango  
grelhado, pastel assado  
de queijo.  
Saladas: Cenoura e  
chuchu  
Bergamota

LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e melão  
Pãozinho meia lua com  
queijo quente

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e laranja  
Esfirrinha de frango

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Sanduichinho farroupilha  
Integral (alface, tomate e queijo)

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e  
bergamota  
Bolinho caseiro mesclado

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e banana  
Pãozinho fofinho com  
requeijão cremoso

JANTAR

Arroz, feijão, carniinha  
assada desfiada,  
farofinha dourada,  
couve verde refogada.  
Saladas: Tomate e  
chuchu.  
Mamão

Arroz, feijão, tiras  
frango, purê de  
moranga (com lactose).  
Saladas: Beterraba  
cozida e brócolis.  
Caqui chocolate

Arroz, feijão, massinha  
espaguete à bolonhesa.  
Saladas: Cenoura  
cozida e alface roxa.  
Abacaxi

Arroz, feijão, franguinho  
assado, polentinha  
cremosa.  
Saladas: Tomate e  
pepino.  
Melão

Arroz, feijão, picadinho  
de carne com ervilhas,  
batatinhas sauté.  
Saladas: Beterraba  
cozida e repolho cozido.  
Bergamota

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

# LoRD Cardápio Semanal

10 a 14 de Junho

Nível 1 e 2

LANCHE

## 2ª FEIRA

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e manga

logurte com cereais (sem açúcar)

Biscoitinhos integrais com requeijão cremoso

## 3ª FEIRA

Suco de uva ou leite

Frutas: Maçã e melão

Pastel assado de frango

## 4ª FEIRA

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e bergamota

Pão fofinho com queijo

## 5ª FEIRA

Suco de uva ou leite

Frutas: Maçã e mamão

Bolinho caseiro formigueiro

## 6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e maçã

Pãozinho de batata

ALMOÇO

Arroz, feijão, cubos de frango grelhadas ao molho de queijo suave (com lactose/separado), batatinha em gomos assada. Saladas: Beterraba e cenoura cozidas. Mamão

Arroz, feijão, bife rolê, massinha caseira. Saladas: Alface crespa e tomate. Banana

Arroz, feijão, franguinho empanado assado com aveia, purê de batata (com lactose). Saladas: Cenoura cozida e pepino. Laranja

Arroz, feijão, bifinho grelhado, massinha espaguete ao molho sugo (separado). Saladas: Couve flor e tomate. Banana

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, caçarola de legumes com ricota (com lactose). Saladas: Brócolis e repolho. Bergamota

LANCHE

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e manga

Pão fofinho com queijo

Suco de uva ou leite

Frutas: Maçã e melão

Pãozinho de batata

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e bergamota

Pãozinho de queijo

Suco de uva ou leite

Frutas: Maçã e mamão

logurte com cereais (sem açúcar)  
Biscoitinhos integrais com requeijão cremoso

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e maçã

Pão florzinha com requeijão ou mel

JANTAR

Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo (carne, cenoura, abobrinha e aveia), massinha caseira. Saladas: Cenoura cozida e chuchu. Mamão

Arroz, feijão, franguinho grelhado com açafrão, purê de batata (com lactose). Saladas: Beterraba e brócolis. Banana

Arroz, feijão, bifinho grelhado, bolinho de espinafre (com lactose). Saladas: Alface e tomate. Laranja

Arroz, feijão, risotinho com ovos picados. Saladas: Brócolis e pepino. Melão

Arroz, feijão, massinha integral a bolonhesa. Saladas: Couve flor e tomate. Bergamota

# LoRD Cardápio Semanal

17 a 21 de junho

Nível 1 e 2

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 melão  
Pão florzinha com pasta de ricota ou doce de frutas

## 4ª FEIRA

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e mamão  
Bolinho caseiro de laranja

## 5ª FEIRA

**CORPUS CHRISTI**

## 6ª FEIRA

ALMOÇO

Arroz, feijão, iscas de carne com molho branco suave (com lactose), batata baby corada. Saladas: Brócolis e alface roxa  
Melão

Arroz, feijão, carreteirinho com ovos picadinhos. Saladas: Alface crespa e tomate. Bergamota

Arroz, feijão frango grelhadinho, purê de batata e couve flor (com lactose). Saladas: Beterraba e cenoura cozidas. Mamão



LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e laranja  
Sanduichinho bicolor com queijo e tomate

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Cookies integrais  
Espetinho de queijo branco e tomate cereja

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e mamão  
Mini pizza integral de queijo

JANTAR

Arroz, feijão, bifinho grelhado, bolinho de batata assado (com lactose). Saladas: Alface e tomate. Melão

Arroz, feijão, cubinhos de frango grelhados, massinha parafuso. Saladas: Beterraba e cenoura cozidas. Bergamota

Arroz, feijão, picadinho de panela, massinha integral. Saladas: Brócolis e tomate. Mamão

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



# LoRD Cardápio Semanal

24 a 28 de junho

NÍVEL 1 E 2

LANCHE

## 2ª FEIRA

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Torrinhas Junina com queijo derretido e orégano

## 3ª FEIRA

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e bergamota  
Mini esfirra de frango

## 4ª FEIRA

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e mamão  
Pãozinho de batata

## 5ª FEIRA

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Sanduquinho farroupilha (alface, tomate e queijo)

## 6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e laranja  
Bolinho caseiro mesclado

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho caipira, milho verde na espiga.  
Saladas: Pepino e tomate.  
Paçoquinha

Arroz, feijão, iscas de carne aceboladas (cebolas separadas), massinha integral.  
Saladas: Cenoura cozida e abobrinha italiana.  
Mamão

Arroz, feijão, panqueca de carne (com lactose), brócolis no vapor.  
Saladas: Alface roxa e tomate.  
Laranja

Arroz, feijão, bifinho grelhado, aipim com farofa (farofa separada).  
Saladas: Brócolis e tomate.  
Melão

Arroz, feijão, espetinho de frango, batatinha corada.  
Saladas: Beterraba cozida e cenoura cozida.  
Maçã

LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Quentão de suco de uva  
Pipoca de São João

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e bergamota  
Bolinho de Fubá

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Waffle com mel

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e laranja  
Pastelzinho de forno de frango

JANTAR

Arroz, feijão, lasanha de carne (com massa de panqueca/ com lactose), brócolis no vapor.  
Saladas: Tomate e beterraba cozida.  
Paçoquinha

Arroz, feijão, cubinhos de frango com molho branco suave (com lactose), batatinhas sauté.  
Saladas: Brócolis e couve-flor.  
Mamão

Arroz, feijão, bifinho grelhado, purê misto (batata e cenoura/com lactose).  
Saladas: Tomate e pepino.  
Laranja

Arroz, feijão, franguinho fantasia (com milho e ervilhas), massinha parafuso.  
Saladas: Cenoura cozida e repolho.  
Melão

Arroz, feijão, espaguete a bolonhesa.  
Saladas: Brócolis e tomate.  
Maçã

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