

LoRD Cardápio Semanal

04 a 08 de Junho Nível 1 e 2

LANCHE

2ª FEIRA

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e melão
Waffles com mel

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
Bolinho de maçã

5ª FEIRA

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e mamão
Mini pizza integral de
queijo

6ª FEIRA

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

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.
Manga

Arroz, feijão, lasanha de
frango (com lactose),
brócolis no vapor com
gergelim.
Saladas: Alface e
tomate.
Abacaxi

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

Arroz, feijão, frango
grelhado, bolinho de
batata assado.
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
Bolinho caseiro de limão

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e mamão
Pastel fofinho de queijo

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e banana
Pãozinho caseiro com
manteiga ou doce de
frutas

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.
Manga

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

11 a 15 de Junho

Nível 1 e 2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e manga
Pão fofinho com queijo

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e melão
Pãozinho caseiro com manteiga ou doce de frutas

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e bergamota
Bolinho formigueiro

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e mamão
Pastel de frango

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e maçã
Iogurte com cereais (sem açúcar)
Biscoitinhos integrais com requeijão cremoso

ALMOÇO

Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas ao creme de milho (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.
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.
Saladas: Brócolis e repolho.
Bergamota

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e manga
Iogurte com cereais (sem açúcar)
Biscoitinhos integrais com requeijão cremoso

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

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e mamão
Torradinhas integrais com azeite de oliva e orégano

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e maçã
Pão fofinho com queijo

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

18 a 22 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 beterraba ou doce de frutas

4ª FEIRA

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

5ª FEIRA

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e maçã
Empanada de carne

6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e bergamota
Pão meia lua com queijo quente

ALMOÇO

Arroz, feijão, carne assado, espaguete ao sugo (molho separado).
Saladas: Pepino e couve flor.
Manga

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.
Banana

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

Arroz, feijão, cubinhos de frango acebolados, massinha penne.
Saladas: Couve-flor e alface roxa. Mamão

LANCHE

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e melão
Bolinho caseiro de limão

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e maçã
Pão estrelinha com requeijão ou doce de frutas

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

JANTAR

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

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

Arroz, feijão, iscas de carne, milho verde.
Saladas: Alface e tomate.
Banana

Arroz, feijão, franguinho assado, polenta cremosa.
Saladas: Beterraba cozida e pepino.
Melão

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

25 a 29 de junho

NÍVEL 1 E 2

LANCHE

2ª FEIRA

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e melão
Torrinhas 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
Bolinho caseiro de cenoura

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
Pãozinho caseiro com queijo

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho grelhado com açafrão, purê de batata (com lactose).
Saladas: Pepino e tomate.
Bergamota

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

Arroz, feijão, panqueca de carne (com lactose), milho verde.
Saladas: Alface roxa e tomate.
Laranja

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

Arroz, feijão, franguinho grelhado, nhoque ao sugo (molho separado).
Saladas: Beterraba cozida e cenoura cozida.
Maçã

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e melão
Pãozinho caseiro com queijo

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e bergamota
Bolinho caseiro de cacau

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Waffles 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.
Bergamota

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 alface roxa.
Laranja

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

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

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