

# LoRD Cardápio Semanal

05 a 09 de agosto Nível 1 e 2

LANCHE

## 2ª FEIRA

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Pãozinho integral com  
pasta de brócolis

## 3ª FEIRA

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e  
bergamota  
Iogurte batido com mel  
Biscoitinhos integrais

## 4ª FEIRA

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Pãozinho integral com  
queijo, alface e tomate

## 5ª FEIRA

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e abacaxi  
Bolinho caseiro  
integral de banana

## 6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e maçã  
Pastel de forno de  
legumes

ALMOÇO

Arroz, feijão, iscas de  
frango grelhadas, creme  
de milho (com  
lactose/separado), batatinha  
em gomos assada.  
Saladas: Beterraba e  
cenoura ralada.  
Mamão

Arroz, feijão, bifeinho  
grelhado, bolinho de  
arroz integral com  
legumes assado.  
Saladas: Alface crespa  
e tomate.  
Banana

Arroz, feijão, franguinho  
empanado assado com  
aveia, massinha caseira  
ao sugo (separado).  
Saladas: Cenoura  
cozida e pepino.  
Laranja

Arroz, feijão, iscas de  
carne aceboladas  
(separado), batatinha sauté.  
Saladas: Brócolis e  
tomate.  
Manga

Arroz, feijão, penne à  
bolonhesa, mexido de  
espinafre.  
Saladas: Beterraba e  
repolho.  
Abacaxi

LANCHE

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e  
bergamota  
Pizza integral de queijo com  
molho caseiro 100% tomate

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e abacaxi  
Tortinha integral de  
legumes

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e maçã  
Pãozinho integral com  
queijo, alface e tomate

JANTAR

Arroz, feijão,  
hamburguinho nutritivo  
com aveia, massinha  
integral.  
Saladas: Cenoura  
cozida e chuchu.  
Mamão

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

Arroz, feijão, bifeinho  
grelhado, mexido de  
espinafre.  
Saladas: Alface e  
tomate.  
Laranja

Arroz, feijão, frango  
xadrez de legumes  
(separado).  
Saladas: Beterraba e  
brócolis.  
Manga

Arroz, feijão, iscas de  
carne grelhadinhas,  
batatinha sauté.  
Saladas: Couve-flor e  
tomate.  
Abacaxi

# LoRD

# Cardápio Semanal

12 a 16 de agosto 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  
Pastelzinho de forno de frango

## 4ª FEIRA

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e mamão  
Tortinha integral de legumes

## 5ª FEIRA

Suco de uva ou leite  
Frutas: Bergamota e maçã  
Pãozinho de batata

## 6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e banana  
Panquequinha caseira de aveia e banana

ALMOÇO

Arroz, feijão, carniinha assada, couve refogada, farofinha dourada.  
Saladas: Pepino e couve flor.  
Manga

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

Arroz, feijão, coração e frango grelhados, purê de batata (com lactose).  
Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.  
Banana

Arroz, feijão, rocambole de carne com aveia recheado de cenoura, massa parafuso ao sugo (separado).  
Saladas: Brócolis e pepino  
Melão

Arroz, feijão, panqueca de frango (com lactose), brócolis no vapor.  
Saladas: Tomate e alface.  
Laranja

LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e laranja  
MONTE SEU SANDUICHE  
(pão integral, tomate, alface, cenoura ralada e ovos picadinhos)

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Pipoca  
Espetinho de tomate cereja e ricota

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e mamão  
Iogurte natural batido com mel  
Biscoitinhos integrais

Suco de uva ou leite  
Frutas: Bergamota e maçã  
Bolinho caseiro de cacau e beterraba

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e banana  
Pãozinho meia lua com pastinha de cenoura

JANTAR

Arroz, feijão, bifinho grelhado, bolinho de arroz integral e legumes assado.  
Saladas: Alface e tomate.  
Manga

Arroz, feijão, cubinhos de frango grelhados com gergelim, panqueca de abobrinha (com lactose).  
Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.  
Bergamota

Arroz, feijão, iscas de carne grelhadinhas, massa integral ao sugo.  
Saladas: Alface e tomate.  
Banana

Arroz, feijão, franguinho empanado com aveia assado, moranga esmagadinha.  
Saladas: Cenoura cozida e pepino.  
Melão

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

# Cardápio Semanal

19 a 23 de agosto

NÍVEL 1 E 2

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

### LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Sanduichinho  
Farroupilha

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e bergamota  
Pão fofinho com doce  
caseiro de banana

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Bolinho caseiro  
integral de maçã com  
aveia e mel

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e  
abacaxi  
Pão florzinha com  
pastinha de cenoura

### ALMOÇO

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

Arroz, feijão,  
hamburguinho de aveia  
nutritivo, massinha  
integral ao sugo (separado).  
Saladas: Cenoura cozida  
e abobrinha italiana.  
Mamão

Arroz, feijão, carne  
assada com farofa,  
batatinha doce.  
Saladas: Alface roxa e  
tomate.  
Laranja

Arroz, feijão, lasanha  
de carne (com lactose),  
brócolis no vapor.  
Saladas: Alface e  
tomate.  
Melão

Arroz, feijão, franguinho  
assado, polentinha  
cremosa.  
Saladas: Beterraba  
cozida e cenoura cozida.  
Maçã

### LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Ovinho cozido  
Biscoitinhos de arroz  
integral

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e bergamota  
Pão estrelinha com  
pastinha de brócolis

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e mamão  
Panquequinha de banana  
e aveia

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Hamburguinho “feito  
por nós”

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e  
abacaxi  
Pão fofinho com doce  
caseiro de banana

### JANTAR

Arroz, feijão, panqueca  
com massa de cenoura  
recheada de carne (com  
lactose).  
Saladas: Tomate e  
beterraba cozida.  
Bergamota

Arroz, feijão, franguinho  
grelhado, polentinha  
cremosa.  
Saladas: Brócolis e  
couve-flor.  
Mamão

Arroz, feijão, bifinho  
grelhado, purê misto  
(batata e cenoura).  
Saladas: Tomate e  
alface roxa.  
Laranja

Arroz, feijão,  
franguinho desfiado  
com ervilhas frescas,  
massinha integral.  
Saladas: Cenoura  
cozida e repolho.  
Melão

Arroz, feijão, moída  
com batata e cenoura.  
Saladas: Pepino e  
tomate.  
Maçã

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

# Cardápio Semanal

26 a 30 agosto

Nível 1 e 2

## 2ª FEIRA

## 3ª FEIRA

## 4ª FEIRA

## 5ª FEIRA

## 6ª FEIRA

LANCHE

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e laranja  
Panqueca tipo americana integral

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Iogurte natural batido com mel  
Biscoitinhos de arroz

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e mamão  
Meia lua com queijo quente

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e banana  
Torrinhas integrais com pasta de ricota com ervas

ALMOÇO

Arroz, feijão, cubinhos de frango ao molho de queijo suave (com lactose), batatinha corada.  
Saladas: Beterraba cozida e repolho.  
Mamão

Arroz, feijão, bifinho acebolado (separado), massinha integral ao sugo (separado).  
Saladas: Cenoura cozida e pepino.  
Manga

Arroz, feijão, frango grelhado, purê de moranga.  
Saladas: Alface e tomate.  
Abacaxi

Arroz, feijão, almôndegas ao sugo, nhoque.  
Saladas: Couve-flor e tomate.  
Melão

Arroz, feijão, frango grelhado, hamburguinho de cenoura.  
Saladas: Cenoura e Chuchu Bergamota

LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e melão  
Torrinhas integrais com pasta de ricota com ervas

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e laranja  
Iogurte natural batido com mel  
Biscoitinhos integrais

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Pizza integral de queijo com molho caseiro 100% tomate

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e mamão  
Bolinho caseiro mesclado integral com aveia e cacau

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e banana  
Sanduichinho Farroupilha

JANTAR

Arroz, feijão, carnicinha assada desfiada, farofinha dourada, batatinha doce.  
Saladas: Tomate e chuchu.  
Mamão

Arroz, feijão, tiras frango grelhadas, moranga amassadinha.  
Saladas: Beterraba cozida e brócolis.  
Manga

Arroz, feijão, franguinho assado, polentinha cremosa.  
Saladas: Cenoura cozida e repolho cozido.  
Abacaxi

Arroz, feijão, nhoque a bolonhesa.  
Saladas: Beterraba e pepino.  
Melão

Arroz, feijão, picadinho de carne com cenouras, batatinhas sauté.  
Saladas: Tomate e brócolis.  
Bergamota

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