

LoRD Cardápio Semanal

26 de fevereiro a 01 de março

Nível 1 e 2

LANCHE

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e melancia
Esfirra de frango

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Pão fofinho com
requeijão cremoso

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e abacaxi
Pastelzinho de forno com
queijo

Arroz, feijão, bifinho na
chapa, massinha penne
ao molho sugo
(separado).
Saladas: Cenoura e
couve-flor.
Laranja

Arroz, feijão, franguinho
grelhado, nhoque ao
molho de queijo (com
lactose/ separado).
Saladas: Alface e
tomate.
Melão

Arroz, feijão, iscas de
carne grelhadas,
omelete de espinafre.
Saladas: Beterraba e
chuchu.
Melancia

Arroz, feijão, bifinho de
frango, purê de batata.
Saladas: Brócolis e
repolho.
Maçã

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

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 de
laranja

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

Arroz, feijão, massinha
bolonhesa.
Saladas: Tomate e
brócolis.
Maçã

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

LoRD Cardápio Semanal

06 a 08 de março Nível 1 e 2

LANCHE

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA



Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e laranja
Pastelzinho assado de frango

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e mamão
Pão florzinha com pasta de beterraba ou mel

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e melão
Iogurte
Biscoitinhos salgados integrais

ALMOÇO



Arroz, feijão, carinha assada, batatinha doce e farofinha com couve.
Saladas: Beterraba e repolho.
Mamão

Arroz, feijão, strogonoff suave de carne (com lactose), batatinha sauté.
Saladas: Alface crespa e tomate.
Melancia

Arroz, feijão, frango e coração grelhadinhos, purê de batata (com lactose).
Saladas: Brócolis e cenoura.
Laranja

LANCHE



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

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e mamão
Esfirra de frango

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

JANTAR



Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo, massinha caseira.
Saladas: Cenoura cozida e abobrinha italiana.
Mamão

Arroz, feijão, franguinho grelhado, milho verde.
Saladas: Pepino e brócolis.
Melancia

Arroz, feijão, bifinho grelhado, bolinho de espinafre.
Saladas: Alface e tomate.
Laranja

LoRD Cardápio Semanal

11 a 15 de março 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
(alface, tomate e queijo)

Suco de uva ou leite

Frutas: Maçã e laranja

Pastelzinho de forno
de frango

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e
mamão

Bolinho caseiro cenoura

Suco de uva ou leite

Frutas: Maçã e manga

Pão meia lua com
queijo quente

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e
abacaxi

Wafel com mel

ALMOÇO

Arroz, feijão, sobrecoxa
desossada, polenta
cremosa.
Saladas: Pepino e tomate.
Mamão

Arroz, feijão,
almôndegas com aveia,
massinha caseira.
Saladas: Cenoura cozida
e brócolis.
Manga

Arroz, feijão, franguinho
acebolado (separado),
bolinho de espinafre.
Saladas: Alface roxa e
tomate.
Laranja

Arroz, feijão,
panqueca de carne
(com lactose), couve
refogada.
Saladas: Alface e
tomate.
Melão

Arroz, feijão, franguinho
grelhado, massinha
espaguete ao molho de
queijo (com lactose/separado).
Saladas: Beterraba
cozida e cenoura cozida.
Maçã

LANCHE

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e melão

Pãozinho de batata

Suco de uva ou leite

Frutas: Maçã e laranja

logurte
Biscoitinhos salgados
integrais

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e mamão

Pãozinho de queijo

Suco de uva ou leite

Frutas: Maçã e manga

Pão estrelinha com
requeijão cremoso ou
mel

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e abacaxi

Hamburguinho caseiro
(pão, carne e queijo)

JANTAR

Arroz, feijão, bifinho na
chapa, brócolis no vapor.
Saladas: Tomate e
beterraba cozida.
Bergamota

Arroz, feijão, massinha
penne à bolonhesa.
Saladas: Brócolis e
couve-flor.
Manga

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

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

Arroz, feijão,
carreirinho com
ovos picadinhos.
Saladas: Brócolis e
tomate.
Maçã

LoRD

Cardápio Semanal

18 a 22 de março Nível 1 e 2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e laranja

Pãozinho de queijo

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e melão

Pão estrelinha com
pastinha de ricota
temperada

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e mamão

Bolinho de banana com
farinha de aveia e passas
(sem adição de açúcar)

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e
melancia

Pão fofinho com queijo

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e abacaxi

Muffin de legumes

ALMOÇO

Arroz, feijão,
hamburguinho nutritivo,
caçarola de legumes.
Saladas: Pepino e couve
flor.
Manga

Arroz, feijão,
carreteirinho com ovos
picadinhos, couve
verde refogada.
Saladas: Alface crespa
e tomate.
Mamão

Arroz, feijão, franguinho
empanado assado, purê
de batata (com lactose).
Saladas: Abobrinha
italiana ralada e
cenoura cozida.
Laranja

Arroz, feijão, bifinho
grelhado com queijo
(com lactose), espaguete
ao sugo (molho separado).
Saladas: Brócolis e
tomate.
Melão

Arroz, feijão, franguinho
grelhado, creme de
milho (com lactose), batata
em gomos assada.
Saladas: Beterraba e
repolho.
Banana

LANCHE

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e laranja

Sandwichinho farroupilha
(alface, tomate e queijo)

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e melão

Cookies integrais de
aveia

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e mamão

Pastelzinho de frango

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e
melancia

Waffel com mel

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e abacaxi

Pãozinho integral com
manteiga
Palitinho de tomate cereja
e queijo

JANTAR

Arroz, feijão, bifinho
grelhado, purê de
moranga.
Saladas: Alface e
tomate.
Manga

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

Arroz, feijão, mini
almôndegas ao sugo,
massinha caseira.
Saladas: Brócolis e
couve-flor.
Laranja

Arroz, feijão, frango e
coraçãozinho grelhados,
polentinha cremosa.
Saladas: Cenoura cozida
e pepino.
Melão

Arroz, feijão, carniinha
moída com batata e
cenoura.
Saladas: Alface e
tomate.
Banana

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

LoRD Cardápio Semanal

25 a 29 de março Nível 1 e 2

LANCHE

2ª FEIRA

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

3ª FEIRA

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e laranja
Iogurte
Torrinhas integrais com requeijão cremoso

4ª FEIRA

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e melancia
Meia lua com queijo quente

5ª FEIRA

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

6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e manga
Pastel de forno de frango

ALMOÇO

Arroz, feijão, galinha escabelada (com lactose), batata baby.
Saladas: Beterraba cozida e repolho.
Mamão

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, purê de batata (com lactose).
Saladas: Cenoura cozida e pepino.
Manga

Arroz, feijão, franguinho grelhado, massinha parafuso, molho de queijo (com lactose/separado).
Saladas: Alface e tomate.
Abacaxi

Arroz, feijão, rocambole de carne, milho verde.
Saladas: Couve-flor e tomate.
Melão

Arroz, feijão, frango grelhado, nhoque da sorte.
Saladas: Brócolis e moranga.
Laranja

LANCHE

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e melão
Esfirra de frango

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e laranja
Sanduichinho fantasia (pasta de brócolis e pasta de cenoura)

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

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e mamão
Iogurte
Torrinhas integrais com requeijão cremoso

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

JANTAR

Arroz, feijão, carniinha assada desfiada, batatinha doce.
Saladas: Tomate e chuchu.
Mamão

Arroz, feijão, tiras frango, massinha integral.
Saladas: Beterraba cozida e brócolis.
Manga

Arroz, feijão, carreteirinho com ovos picadinhos.
Saladas: Tomate e alface crespa.
Abacaxi

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

Arroz, feijão, nhoque da sorte à bolonhesa.
Saladas: Tomate e couve-flor.
Laranja

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