

# LoRD Cardápio Semanal

01 a 04 de outubro Nível 1 e 2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

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

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Pizza de queijo  
"feita por nós"

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e melancia  
Torrinhas integrais com  
pastinha de ricota

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e banana  
Esfirrinhas de carne  
"feitas por nós"

ALMOÇO

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

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

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

Arroz, feijão, frango  
grelhado, bolinho de  
batata assado.  
Saladas: Cenoura e  
Chuchu  
Melancia

LANCHE

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

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Iogurte com cereais sem  
açúcar  
Biscoitinhos integrais

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e melancia  
Bolinho caseiro de laranja  
"feito por nós"

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e banana  
Pastelzinho de forno de  
queijo

JANTAR

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.  
Melancia

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

# LoRD Cardápio Semanal

07 a 11 de outubro

Nível 1 e 2

LANCHE

## 2ª FEIRA

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

## 3ª FEIRA

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e bergamota  
Pão florzinha com requeijão cremoso ou mel

## 4ª FEIRA

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

## 5ª FEIRA

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e laranja  
Bolinho caseiro de cacau e beterraba "feito por nós"

## 6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e melão  
Panqueca Americana com doce de morango "feita por nós"

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, carne assada com farofinha dourada, massinha caseira com molho sugo (separado). Saladas: Alface crespa e tomate. Banana

Arroz, feijão, franguinho empanado assado com aveia, tortinha de espinafre. Saladas: Cenoura cozida e pepino. Laranja

Arroz, feijão, bifinho grelhado, batata suíça de travessa (com lactose). Saladas: Pepino e couve flor. Manga

Arroz, feijão, franguinho assado, purê de couve-flor (com lactose). Saladas: Beterraba cozida e repolho. Mamão

LANCHE

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e bergamota  
Hambúrguer caseiro

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Quibe assado "feito por nós"

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e laranja  
Pão fofinho com requeijão cremoso ou doce de morango "feito por nós"

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

JANTAR

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

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

Arroz, feijão, bifinho grelhado, Kibe de moranga. Saladas: Alface e tomate. Laranja

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

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

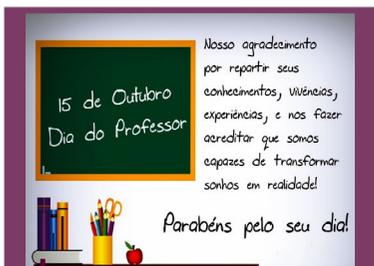
Cardápio sujeito à alterações. Todas as preparações são assadas, cozidas ou grelhadas. Os bolos são sem coberturas.

# LoRD

# Cardápio Semanal

15 a 18 de outubro **Nível 1 e 2**

LANCHE



**2ª FEIRA**

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e melão

Pãozinho meia lua com queijo quente

**3ª FEIRA**

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e mamão

logurte

Biscoitinhos integrais

**4ª FEIRA**

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e maçã

Pastelzinho de forno de frango

**5ª FEIRA**

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e bergamota

Quibe assado  
"feito por nós"

ALMOÇO



**2ª FEIRA**

Arroz, feijão, carreteirinho com ovos picadinhos.

Saladas: Alface crespa e tomate.

Melancia

**3ª FEIRA**

Arroz, feijão, coração e frango grelhadinhos, purê de batata (com lactose).

Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.

Banana

**4ª FEIRA**

Arroz, feijão, iscas de carne com molho branco suave (com lactose), batata baby corada.

Saladas: Brócolis e alface roxa

Melão

**5ª FEIRA**

Arroz, feijão, cubinhos de frango grelhados, massinha penne ao molho de tomate (separado).

Saladas: Couve-flor e alface roxa.

Mamão

LANCHE



**2ª FEIRA**

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e melão

Pão estrelinha com requeijão cremoso ou pastinha de grão de bico

**3ª FEIRA**

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e mamão

Panquequinha Americana com mel  
"feita por nós"

**4ª FEIRA**

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e maçã

Bolinho caseiro de cacau  
"feito por nós"

**5ª FEIRA**

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e bergamota

Esfirrinhas de carne  
"feitas por nós"

JANTAR



**2ª FEIRA**

Arroz, feijão, cubinhos de frango grelhados, massinha parafuso com molho de queijo (separado/com lactose).

Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.

Melancia

**3ª FEIRA**

Arroz, feijão, iscas de carne grelhadas, milho verde.

Saladas: Alface e tomate.

Banana

**4ª FEIRA**

Arroz, feijão, bolinhas de frango e cenoura assadas, polentinha cremosa.

Saladas: Beterraba cozida e pepino.

Melão

**5ª FEIRA**

Arroz, feijão, picadinho de panela, massinha integral.

Saladas: Brócolis e tomate.

Mamão

# LoRD Cardápio Semanal

21 a 25 de outubro

NÍVEL 1 E 2

LANCHE

## 2ª FEIRA

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

## 3ª FEIRA

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e melancia  
Pizza integral de frango  
"feita por nós"

## 4ª FEIRA

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e laranja  
Pão fofinho com requeijão  
cremoso ou doce de  
morango "feito por nós"

## 5ª FEIRA

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Bolinho de cenoura  
"feito por nós"

## 6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e maçã  
MONTE SEU SANDUICHE  
(pão, cenoura ralada,  
tomate, alface e queijo)

ALMOÇO

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

Arroz, feijão, lasanha  
de carne, brócolis no  
vapor.  
Saladas: Cenoura  
cozida e alface.  
Mamão

Arroz, feijão, frango  
grelhado com queijo,  
omelete de legumes.  
Saladas: Tomate e  
brócolis.  
Manga

Arroz, feijão, bifeinho  
grelhado, massinha  
parafuso, molho de  
queijo (com lactose/separado).  
Saladas: Chuchu e  
repolho roxo.  
Melão

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

LANCHE

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e melancia  
MONTE SEU SANDUICHE  
(pão, cenoura ralada,  
tomate, alface e queijo)

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e laranja  
Iogurte  
Biscoitinhos integrais

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Pizza de queijo caseira  
"feita por nós"

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

JANTAR

Arroz, feijão, panqueca  
com massa de cenoura  
recheada de carne (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, bifeinho  
grelhado, purê misto  
(batata e cenoura/com  
lactose).  
Saladas: Tomate e  
alface roxa.  
Manga

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

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

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

# LoRD

# Cardápio Semanal

28 a 31 de outubro

NÍVEL 1 E 2

LANCHE

## 2ª FEIRA

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

## 3ª FEIRA

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e maçã  
Pastelzinho de forno de frango

## 4ª FEIRA

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

## 5ª FEIRA

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e melão  
Pão florzinha com requeijão cremoso ou mel

## 6ª FEIRA

ALMOÇO

Arroz, feijão, iscas de frango grelhado, batata gratinada (com lactose).  
Saladas: Beterraba cozida e pepino.  
Maçã

Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo (carne, cenoura, abobrinha e aveia), nhoque da sorte.  
Saladas: Brócolis e cenoura.  
Melão

Arroz, feijão, sobrecoxa desossada, milho cozido.  
Saladas: Tomate e chuchu.  
Abacaxi

Arroz, feijão, bifinho na chapa, couve refogada com farofinha dourada (separado).  
Saladas: Couve-flor e beterraba.  
Laranja

LANCHE

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e laranja  
Ovo cozido  
Biscoitinhos de arroz integral orgânico

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e maçã  
Pão fofinho com pastinha de ricota temperada com ervas  
"feita por nós"

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e melancia  
Nuggets assados  
"feito por nós"

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e melão  
Bolinho caseiro de maçã  
"feito por nós"

JANTAR

Arroz, feijão, almôndegas com aveia, massinha integral.  
Saladas: Brócolis e tomate.  
Maçã

Arroz, feijão, fraguinho desfiado ao molho de tomates, nhoque da sorte.  
Saladas: Cenoura cozida e repolho.  
Melão

Arroz, feijão, iscas de carne grelhadinhas, purê de couve-flor (com lactose).  
Saladas: Beterraba e pepino.  
Abacaxi

Arroz, feijão, sobrecoxa desossada, purê de moranga.  
Saladas: Tomate e couve-flor.  
Laranja