

# LoRD Cardápio Semanal

02 a 04 de janeiro N1 e N2

LANCHE

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e melão

Pãozinho de queijo

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e melancia

logurte  
Biscoitinhos integrais

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e banana

Mini esfirra de frango

ALMOÇO

Arroz, feijão,  
franguinho grelhado,  
massinha parafuso ao  
sugo (molho separado).  
Saladas: Tomate e  
pepino  
Mamão

Arroz, feijão, bifeinho  
grelhado, couve-  
florempanada com  
aveia.  
Saladas: Beterraba e  
brócolis.  
Manga

Arroz, feijão, frango  
grelhado, batata  
corada, brócolis no  
vapor.  
Saladas: Cenoura e  
chuchu  
Abacaxi

LANCHE

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e melão

logurte  
Biscoitinhos integrais

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e melancia

Bolinho caseiro de limão

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e banana

Pãozinho de batata

JANTAR

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e melão

Mini pizza integral de  
queijo

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e melancia

Pão de queijo integral

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e banana

Sanduichinho  
Farroupilha

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

# LoRD Cardápio Semanal

07 a 11 de janeiro Nível 1 e 2

LANCHE

## 2ª FEIRA

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e melão  
Pizza integral de queijo

## 3ª FEIRA

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e manga  
Bolo caseiro Mármore

## 4ª FEIRA

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

## 5ª FEIRA

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e mamão  
Pãozinho meia lua com  
queijo

## 6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e banana  
Pão fofinho com  
requeijão cremoso ou  
doce de frutas

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho  
e coraçãozinho  
grelhados, purê de  
batata.  
Saladas: Tomate e  
pepino  
Mamão

Arroz, feijão, panqueca  
de carne, seleta de  
legumes.  
Saladas: Beterraba e  
brócolis.  
Manga

Arroz, feijão, espetinho  
de frango com farofa,  
bolinho de espinafre (com  
lactose). Saladas: Alface e  
tomate  
Banana

Arroz, feijão, bifeinho  
acebolado (cebola  
separada), massinha  
penne.  
Saladas: Couve-flor e  
tomate.  
Melão

Arroz, feijão, cubinhos  
de frango com molho  
de queijo, brócolis no  
vapor.  
Saladas: Cenoura e  
chuchu  
Abacaxi

LANCHE

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e laranja  
do céu  
Sanduichinho  
Farroupilha

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e melancia  
Pão fofinho com  
requeijão cremoso ou  
doce de frutas

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e mamão  
Pastelzinho de forno com  
franguinho

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

JANTAR

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e laranja  
Espetinho de queijo e  
tomate cereja  
Biscoitinhos integrais

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Banana e  
mamão  
Mini esfirra de frango

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e banana  
Cookies integrais

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

# LoRD Cardápio Semanal

14 a 18 de janeiro

Nível 1 e 2

LANCHE

## 2ª FEIRA

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

## 3ª FEIRA

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e laranja  
Sanduichinho com pasta de ricota

## 4ª FEIRA

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e melão  
Torradinhas com requeijão cremoso ou mel

## 5ª FEIRA

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

## 6ª FEIRA

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

ALMOÇO

Arroz, feijão, iscas de frango com creme de milho (com lactose/separado), batata em gomos assada.  
Saladas: Beterraba e cenoura.  
Abacaxi

Arroz, feijão, carreteirinho com ovos picados.  
Saladas: Alface crespa e tomate.  
Manga

Arroz, feijão, franguinhogrelhado com ervas finas, polenta cremosa.  
Saladas: Cenoura cozida e brócolis.  
Melancia

Arroz, feijão, tiras de carne com molho branco suave (com lactose), seleta de legumes.  
Saladas: Beterraba cozida e couve-flor.  
Laranja

Arroz, feijão, franguinho grelhado, massinha caseira ao sugo (molho separado),  
Saladas: Tomate e alface americana.  
Mamão

LANCHE

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

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

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

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

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

JANTAR

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e manga  
Pãozinho meia lua com queijo ou mel

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e laranja  
Bolinho caseiro formigueiro

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

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e mamão  
Pãozinho de queijo

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

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