

# LoRD Cardápio Semanal

02 a 06 de abril

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  
Cupcake de maçã

## 5ª FEIRA

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

## 6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e banana  
Palitinhos com queijo e  
tomate  
Cookies integrais de aveia

ALMOÇO

Arroz, feijão,  
franguinho grelhado,  
batatinha corada.  
Saladas: Beterraba  
cozida e repolho.  
Mamão

Arroz, feijão, bifeinho  
grelhado, massinha  
pennec com molho branco  
separado (com lactose).  
Saladas: Cenoura cozida  
e pepino.  
Manga

Arroz, feijão, franguinho  
xadrez, bolinho de  
espinafre (com lactose).  
Saladas: Alface e  
tomate.  
Abacaxi

Arroz, feijão, iscas de  
carne, massinha caseira.  
Saladas: Couve-flor e  
tomate.  
Melão

Arroz, feijão, lasanha de  
frango, brócolis no  
vapor.  
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  
Cupcake de laranja

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

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

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e  
bergamota  
Pãozinho de caseiro com  
chimia de casca de banana  
ou manteiga

JANTAR

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

Arroz, feijão, tiras de  
frango grelhadas, purê  
de moranga (com lactose).  
Saladas: Beterraba  
cozida e brócolis.  
Manga

Arroz, feijão, massinha  
espaguete à bolonhesa,  
seleta de legumes.  
Saladas: Cenoura cozida  
e alface roxa.  
Abacaxi

Arroz, feijão, franguinho  
assado, polentinha  
cremosa.  
Saladas: Tomate e  
pepino.  
Melão

Arroz, feijão, picadinho  
de carne com cenouras,  
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

09 a 13 de abril

Nível 1 e 2

LANCHE

## 2ª FEIRA

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

## 3ª FEIRA

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e bergamota  
Pãozinho caseiro  
manteiga ou doce de fruta

## 4ª FEIRA

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

## 5ª FEIRA

Suco de uva ou leite  
Frutas: Maçã e bergamota  
Empanada de carne

## 6ª FEIRA

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

ALMOÇO

Arroz, feijão, tiras de  
frango empanadas,  
polenta cremosa.  
Saladas: Beterraba e  
cenoura ralada.  
Mamão

Arroz, feijão, canelone  
de carne, cenoura com  
espinafre.  
Saladas: Alface crespa  
e tomate.  
Banana

Arroz, feijão,  
franguinho assado,  
milho cozido.  
Saladas: Cenoura  
cozida e pepino.  
Laranja

Arroz, feijão, rocambole  
de carne recheado com  
requeijão, massinha  
espaguete com molho  
de queijo separado.  
Saladas: Alface crespa  
e tomate.  
Banana

Arroz, feijão,  
franguinho grelhado,  
purê de batata.  
Saladas: Brócolis e  
repolho.  
Bergamota

LANCHE

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Banana e manga  
Iogurte  
Biscoitinhos integrais  
com requeijão cremoso

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

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

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

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

JANTAR

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

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

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

Arroz, feijão, franguinho  
assado, polentinha  
cremosa. Saladas:  
Brócolis e beterraba.  
Banana

Arroz, feijão, massinha  
bolonhesa.  
Saladas: Tomate e  
chuchu.  
Bergamota

# LoRD

## Cardápio Semanal

16 a 20 de abril

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  
requeijão cremoso

### 4ª FEIRA

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

### 5ª FEIRA

EsSuco de uva ou leite  
Frutas: Banana e  
bergamota  
Esfirra de frango

### 6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Mini calzone de queijo

ALMOÇO

Arroz, feijão, cubos de  
frango com molho  
branco suave (com lactose),  
batata baby.  
Saladas: Pepino e couve  
flor.  
Manga

Arroz, feijão, iscas de  
carne grelhadas,  
panquequinha de  
abobrinha.  
Saladas: Alface crespa  
e tomate.  
Bergamota

Arroz, feijão, coração e  
frango grelhadinhos,  
polenta cremosa.  
Saladas: Beterraba e  
cenoura cozidas.  
Banana

Arroz, feijão, lasanha de  
carne, seleta de legumes.  
Saladas: Brócolis e alface  
roxa  
Melão

Arroz, feijão, bifeinho  
na chapa, massinha  
parafuso com molho  
de tomate (separado).  
Saladas: Cenoura e  
pepino.  
Banana

LANCHE

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

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

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

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

Suco de laranja ou leite  
Frutas: Maçã e manga  
Biscoitos integrais de laranja  
e aveia  
Espetinho de queijo e tomate  
cereja tomate cereja

JANTAR

Arroz, feijão, bifeinho  
grelhado, bolinho de  
arroz integral com  
cenoura (assado/com lactose).  
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 com molho branco  
suave (com lactose),  
batatinhas e cenouras  
salteadas.  
Saladas: Alface e tomate.  
Banana

Arroz, feijão, franguinho  
empanado com aveia  
assado, massa integral  
(com molho sugo separado).  
Saladas: Cenoura cozida  
e pepino.  
Melão

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

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

# LoRD Cardápio Semanal

23 a 27 de abril

NÍVEL 1 E 2

LANCHE

## 2ª FEIRA

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e melão

Sanduíquinho  
Farroupilha  
(alface, tomate e queijo)

## 3ª FEIRA

Suco de uva ou leite

Frutas: Maçã e  
bergamota

Pastelzinho de forno  
de frango

## 4ª FEIRA

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e  
mamão

Bolinho caseiro  
mármore

## 5ª FEIRA

Suco de uva ou leite

Frutas: Maçã e manga

Torrinhas integrais  
com requeijão  
cremoso

## 6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e  
abacaxi

Cookies integrais de  
cacau

ALMOÇO

Arroz, feijão, tatu assado  
sem recheio, caçarola de  
legumes com ricota (com  
lactose).  
Saladas: Alface roxa e  
tomate.  
Bergamota

Arroz, feijão,  
hamburguinho nutritivo,  
penneao sugo (separado).  
Saladas: Cenoura cozida  
e abobrinha italiana.  
Mamão

Arroz, feijão, frango  
assado com farofa,  
polenta palito.  
Saladas: Pepino e  
brócolis.  
Bergamota

Arroz,  
feijão,espaguete à  
bolonhesa, brócolis  
no vapor.  
Saladas: Alface e  
tomate.  
Melão

Arroz, feijão, risotinho  
com ovos picadinhos,  
milho na espiga.  
Saladas: Beterraba  
cozida e cenoura cozida.  
Maçã

LANCHE

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e melão

Cookies integrais de  
cacau

Suco de uva ou leite

Frutas: Maçã e  
bergamota

Bolinho caseiro de  
limão

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  
abacaxi

Mini calzone de queijo

JANTAR

Arroz, feijão, iscas de  
carne, milho na espiga.  
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).  
Saladas: Tomate e  
alface roxa.  
Bergamota

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

Arroz, feijão, carinha  
moída com moranga.  
Saladas: Brócolis e  
tomate.  
Maçã

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