

LoRD Cardápio Semanal

01 a 03 de agosto

NÍVEL 1 E 2

LANCHE

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e mamão

Bolinho caseiro de cenoura

Suco de uva ou leite

Frutas: Maçã e manga

Pãozinho de queijo

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e melão

Waffel com mel

Arroz, feijão, risotinho com ovos picados, milho verde.
Saladas: Alface roxa e tomate.
Laranja

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, massinha espaguete, molho de queijo (separado/com lactose).
Saladas: Brócolis e couve-flor.
Melão

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

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e mamão

Pastelzinho de forno com frango

Suco de uva ou leite

Frutas: Maçã e manga

logurte
Biscoitos integrais com pastinha de cenoura

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e melão

Sanduichinho integral com cream cheese
Palitinhos de cenoura e pepino

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

Arroz, feijão, cubinhos de frango grelhados, batatinhas sauté.
Saladas: Brócolis e couve-flor.
Melão

Arroz, feijão, picadinho de panela, massinha integral.
Saladas: Tomate e beterraba cozida.
Bergamota

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

LoRD Cardápio Semanal

06 a 10 de agosto Nível 1 e 2

LANCHE

2ª FEIRA

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e manga

Torradinhas integrais com requeijão cremoso ou doce de frutas

3ª FEIRA

Suco de uva ou leite

Frutas: Maçã e bergamota

logurte
Biscoitinhos integrais com requeijão cremoso

4ª FEIRA

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e melão

Bolinho caseiro laranja

5ª FEIRA

Suco de uva ou leite

Frutas: Maçã e abacaxi

Meia lua com queijo quente

6ª FEIRA

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e maçã

Pastel de forno de queijo

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, bifinho 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), batata gratinada (com lactose). 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: Banana e manga

Pãozinho de queijo

Suco de uva ou leite

Frutas: Maçã e bergamota

Esfirra de frango

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e melão

Pastel de forno de queijo

Suco de uva ou leite

Frutas: Maçã e abacaxi

Bolinho caseiro de limão

Suco de laranja ou leite

Frutas: Banana e maçã

Waffel com mel

JANTAR

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

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

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

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

Arroz, feijão, almôndegas com aveia assadas, batatinha sauté. Saladas: Couve-flor e tomate. Abacaxi

LoRD Cardápio Semanal

13 a 17 de agosto Nível 1 e 2

LANCHE

2ª FEIRA

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e laranja
Torradinhas com
queijo e orégano

3ª FEIRA

Suco de uva ou leite
Frutas: Banana e melão
Pastelzinho de forno de
carne

4ª FEIRA

Suco de laranja ou leite
Frutas: Maçã e mamão
Bolo caseiro de fubá

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
Esfirra de frango

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.
Saladas: Beterraba e
cenoura cozidas.
Banana

Arroz, feijão, rocambolo
de carne com queijo,
massa parafuso com
molho sugo (separado).
Saladas: Brócolis e
pepino
Melão

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

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
Biscoitos integrais de
laranja e aveia
Espetinho de queijo e
tomate cereja

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

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

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

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 com molho branco
suave (com lactose), massa
integral ao sugo.
Saladas: Alface e tomate.
Banana

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

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

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

LoRD Cardápio Semanal

20 a 24 de agosto NÍVEL 1 E 2

LANCHE

2ª FEIRA

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

5ª FEIRA

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e manga
Torradinhas integrais
com azeite de oliva e
orégano

6ª FEIRA

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

ALMOÇO

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

Arroz, feijão,
hamburguinho nutritivo,
massinha caseira 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
Pastelzinho de forno de
carne

Suco de uva ou leite
Frutas: Maçã e bergamota
Pão estrelinha com pasta
de cenoura ou requeijão
cremoso

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

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

Suco de laranja ou leite
Frutas: Banana e
abacaxi
Hamburguinho caseiro

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, bifeinho
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.

LoRD

Cardápio Semanal

27 a 31 agosto

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 melão

Waffles com mel

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e laranja

Sandwichinho farroupilha
(alface, tomate e queijo)

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e manga

Bolinho caseiro de
limão

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e mamão

Meia lua com queijo
quente

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e banana

logurte
Biscoitinhos
integrais com requeijão
cremoso

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

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

Arroz, feijão, frango
fantasia (milho e
ervilha), nhoque.
Saladas: Alface e
tomate.
Abacaxi

Arroz, feijão, almôndegas
com aveia assadas, molho
de tomates (separado),
massinha caseira.
Saladas: Couve-flor e
tomate.
Melão

Arroz, feijão, frango
grelhado, panqueca de
abobrinha italiana (com
lactose).
Saladas: Cenoura e
Chuchu
Bergamota

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e melão

Torradinhas integrais
com requeijão cremoso
ou doce de frutas

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e laranja

Pãozinho de batata

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e manga

Meia lua com queijo
quente

Suco de uva ou leite

Frutas: Banana e
mamão

Bolinho caseiro de
cacau

Suco de laranja ou leite

Frutas: Maçã e banana

Sandwichinho farroupilha
(alface, tomate e queijo)

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

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

Arroz, feijão, nhoque 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 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.