

Cardápio Bem Nutrir – Almoço JANEIRO - FEVEREIRO 2025

DATA

Segunda-Feira 27/01/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Isca de carne acebolada e frango ao molho de queijo. Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa crocante e quiche de queijo.
Terça-Feira 28/01/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de grão de bico. Proteínas – Lasanha à bolonhesa e frango na chapa. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão ninho, molho de tomate, farofa de bacon e pastelão.
Quarta-Feira 29/01/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Almôndega e sobrecoxa no forno. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, macarrão parafuso, molho de tomate, vinagrete, farofa e torta de legumes.
Quinta-Feira 30/01/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e berinjela recheada Proteínas – Frango croncante e isca de carne ao molho madeira. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão penne, molho de tomate, farofa e batata recheada.
Sexta-Feira 31/01/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada cremosa de cenoura. Proteínas – Peixe à milanesa e Estrogonofe de frango Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa e torta salgada.
Segunda-Feira 03/02/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Filé ao molho madeira e sobrecoxa de frango ao forno. Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de bacon e quiche de queijo.
Terça-Feira 04/02/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, salada caesar, sunomono de pepino. Proteínas – Lasanha à bolonhesa e sobrecoxa de frango crocante. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, purê de batata, macarrão penne, molho de tomate, farofa, batata palito assada no forno e suflê de legumes.
Quarta-Feira 05/02/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos. Proteínas – Espetinho de carne de sol com queijo e frango ao molho branco Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão verde, macarrão espaguete, molho de tomate, vinagrete, farofa e Couve flor gratinada.
Quinta-Feira 06/02/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, salada de macarrão. Proteínas – Almôndega e cubos de frango à parmegiana. Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com cenoura, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de ovos e batata em lâminas com molho branco gratinado no forno.

Sexta-Feira 07/02/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, berinjela em rodela empanada. Proteínas – Estrogonofe de carne e frango acobalado. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate, vinagrete, farofa de bacon e suflê de legumes.
Segunda-Feira 10/02/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Isca de peixe empanado e frango xadrez. Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho, molho de tomate, farofa e croquete de batata com carne seca.
Terça-Feira 11/02/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e maionese de batata. Proteínas – Bisteca de boi ao forno e creme de galinha. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espaguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.
Quarta-Feira 12/02/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e abobrinha refogada. Proteínas – Frango grelhado e isca de carne com legumes ao molho de tomate. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate, vinagrete, farofa de cenoura e quiche de presunto.
Quinta-Feira 13/02/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e couve refogada. Proteínas – Sobrecoxa de frango ao forno e cozido. Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa acebolada e lasanha de batata
Sexta-Feira 14/02/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, cenoura e beterraba raladas. Proteínas – Frango no molho de queijo e bife assado. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão ninho, molho de tomate, vinagrete, farofa e ratatouille.
Segunda-Feira 17/02/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Frango em cubos e tiras de carne acebolada. Acompanhamentos – Arroz branco, Arroz com cenoura, feijão mulatinho, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e batatababy gratinada.
Terça-Feira 18/02/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, mix de repolho colorido. Proteínas – Nuggets caseiro e stroganoffe de frango Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão verde, macarrão espaguete, molho à bolonhesa, vinagrete, farofa e batata palito assada.
Quarta-Feira 19/02/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Medalhão de frango e âlmondegas. Acompanhamentos – Arroz branco, arroz piamontese feijão macassar, macarrão, molho de tomate e farofa dourada, vinagrete, quiche de brócolis e molho branco.

Quinta-Feira 20/02/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salpicão. Proteínas – Lasanha à bolonhesa, frango crocante e fígado acebolado. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão espaguete, molhoto de tomate, farofa, torta salgada cremosa.
Sexta-Feira 21/02/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e acelga oriental. Proteínas – Carne chop suey e frango xadrez. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa, purê de macaxeira e batata recheada.
Segunda-Feira 24/02/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos . Proteínas – Filé ao molho madeira e frango em cubos. Acompanhamentos – Arroz branco, arroz temperado, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa e escondidinho de frango.
Terça-Feira 25/02/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de grão de bico. Proteínas – Espetinho de frango e isca de carne à milanesa. Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão macassar, macarrão parafuso, molho de tomate, vinagrete e suflê de legumes.
Quarta-Feira 26/02/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos. Proteínas – Frango grelhado e tiras de carne ao molho barbecue. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, espaguete , molho de tomate, farofa e torta salgada.
Quinta-Feira 27/02/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e batata rústica. Proteínas- Carne moída nutritiva e frango empanado. Acompanhamentos – Arroz branco, arroz à grega, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e panquecas.
Sexta-Feira 28/02/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada caesar. Proteínas – Parmegiana de carne e frango à rolê. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa e batata cremosa de atum.