

Cardápio Bem Nutrir – Almoço ABRIL 2025

DATA

Terça-Feira 01/04/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e beringela empanada Proteínas – Frango empanado e isca de carne acebolada. Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de bacon e batata gratina.
Quarta-Feira 02/04/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Goujons de peixe e âlmondega. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão penne, molho de tomate, farofa e quiche de queijo
Quinta-Feira 03/04/2025	FESTIVAL DO CHURRASCO Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e maionese de batata. Proteínas – Espetinho de frango, espetinho de carne e espetinho misto. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, vinagrete, purê de batata, macarrão espaguete, molho de tomate, farofa e torta salgada.
Sexta -Feira 04/04/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, milho, ervilha e ovo de codorna. Proteínas – Parmegiana de carne e filé de frango na chapa. Acompanhamentos – Arroz branco, arroz colorido, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de ovos e suflê de legumes.
Segunda-Feira 07/04/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos . Proteínas – Strogonoff de frango e carne de sol. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, vinagrete, macarrão na manteiga, farofa de bacon, purê de jerimum e batata palito assada.
Terça-Feira 08/04/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, salada de chuchu e beterraba. Proteínas – Panqueca de carne e frango grelhado. Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com cenoura, feijão preto, macarrão ninho, molho de tomate, farofa e Quiche de legumes.
Quarta-Feira 09/04/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Carne cozida e cubos de frango acebolado. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, pirão, purê de batata, macarrão espaguete, molho de tomate, farofa, batata recheada.
Quinta-Feira 10/04/2025	FESTIVAL ORIENTAL Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes em tiras ao molho oriental. Proteínas – Carne em tiras ao molho shoyo, Frango xadrez e frango grelhado. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão espaguete, molho de tomate, farofa, macarrão yakisoba.

Sexta-Feira 11/04/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada caesar. Proteínas – Fricassê de frango e isca de carne. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, espaguete , molho de tomate, farofa e salpicão.
Segunda-Feira 14/04/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas- Strogonoffe de carne e isca de frango crocante. Acompanhamentos – Arroz branco, arroz à piamontese, feijão mulatinho, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de cenoura e batata palito assada.
Terça-Feira 15/04/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e tomate rechada. Proteínas – Parmegiana de carne e frango na chapa. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa e salpicão.
Quarta-Feira 16/04/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Goujons de peixe e creme de galinha. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, forofa e quiche de atum.
Quinta-Feira 17/08/2025	FERIADO – SEMANA SANTA
Sexta-Feira 18/04/2025	FERIADO – SEMANA SANTA
Segunda-Feira 21/04/2025	FERIADO – TIRADENTES
Terça-Feira 22/04/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e couve flor gratinada. Proteínas – Strogonoffe de frango e cubos de carne de sol Acompanhamentos – Arroz branco, Arroz com cenoura, feijão preto, macarrão, molho de tomate, forofa de bacon, purê de batata e pastelão.
Quarta-Feira 23/04/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Sobrecoxa ao forno e Carne ao molho de tomate Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, vinagrete, macarrão, farofa croante e suflê de legumes.
Sexta-Feira 25/04/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e repolho colorido. Proteínas – Medalhão de frango e filé ao molho madeira Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão espaguete , molho de tomate, farofa de banana e batata baby gratinada.

Segunda-Feira 28/04/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozido. Proteínas – Nuggets caseiro e carne em tiras ao molho shoyo. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão verde, vinagrete, macarrão, molho de tomate e torta salgada.
Terça-Feira 29/04/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Espetinho de frango e estrogonofe de carne Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa, abobrinha recheada.
Quarta-Feira 30/04/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, milho,ervilha e ovo de codorna. Proteínas – Almôndega, frango em isca acebolado. Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão preto,macarrão, molho de tomate, faroca de bacon e batata gratinada.

