# Cardápio Bem Nutrir – Almoço novembro 2026

| DATA | |
|---|---|
| Segunda-Feira 02/11/2026 | **FERIADO- FINADOS** |
| Terça-Feira 03/11/2026 | **Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, tomate recheado<br><br>**Proteínas** – Lasanha à bolonhesa e sobrecoxa ao forno<br><br>**Acompanhamentos** – Arroz branco, arroz com lentilha, feijão mulatinho,macarrão parafuso, molho de tomate, farofa crocante e risoto de queijo. |
| Quarta-Feira 04/11/2026 | **Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes à vapor<br><br>**Proteínas** –Isca de peixe empanado e carne de cozido<br><br>**Acompanhamentos** – Arroz branco,arroz nordestino, feijão preto, feijão tropeiro, pirão ,macarrão, molho de tomate, farofa, rocombale. |
| Quinta-Feira 05/11/2026 | **Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, salada de chuchu e beterraba.<br><br>**Proteínas** – Panqueca de carne e frango crocante<br><br>**Acompanhamentos** – Arroz branco, arroz com cenoura, feijão mulatinho, macarrão ninho, molho de tomate, farofa e bolinho de batata com queijo. |
| Sexta-Feira 06/11/2026 | **Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e tomate rechada.<br><br>**Proteínas** – Cubos de carne de sol com queijo e parmegiana de frango<br><br>**Acompanhamentos** – Arroz carioca, feijão macassar, vinagrete, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa, pastelão. |
| Segunda-Feira 09/11/2026 | **Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.<br><br>**Proteínas** – Estrogonofe de carne e frango na chapa.<br><br>**Acompanhamentos** – Arroz branco, feijão mulatinho, pirão, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa, batata palito assada. |
| Terça-Feira 10/11/2026 | **Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de grão de bico.<br><br>**Proteínas** – Espetinho de carne, Espetinho de queijo coalho com mel e frango em tiras.<br><br>**Acompanhamentos** – Arroz branco, feijão preto, espaguete , molho de tomate, farofa e batata gratinada. |
| Quarta-Feira 11/11/2026 | **Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes à vapor.<br><br>**Proteínas**- Sobrecoxa ao forno com batatas e isca de carne ao molho barbecue.<br><br>**Acompanhamentos** – Arroz branco, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de cenoura e escondidinho de carne seca. |

| | |
|---|---|
| Quinta-Feira 12/11/2026 | **Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada caesar.<br><br>**Proteínas-** Lombo desfiado ao molho madeira e frango na chapa<br><br>**Acompanhamentos** – Arroz branco, arroz à piamontese, feijão verde, vinagrete, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de cenoura e chips de batata. |
| Sexta-Feira 13/11/2026 | **Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de maionese.<br><br>**Proteínas** – Carne moída com batatas e tiras de frango acebolada<br><br>**Acompanhamentos** – Arroz branco, feijão preto, macarrão, molho de tomate, forofa e quiche de legumes. |
| Segunda-Feira 16/11/2026 | **Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes à vapor.<br><br>**Proteínas-** Filé de peixe ao forno e carne de panela com legumes.<br><br>**Acompanhamentos** – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de bacon e lasanha de batata. |
| Terça-Feira 17/11/2026 | **Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e vinagrete de lentilha.<br><br>**Proteínas-** Almôndegas e filé de frango.<br><br>**Acompanhamentos** – Arroz branco, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa e pizza. |
| Quarta-Feira 18/11/2026 | **Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e espetinho de legumes à vapor.<br><br>**Proteínas-** Espetinho de carne e frango no creme de milho à parte<br><br>**Acompanhamentos** – Arroz carioca, feijão macassar, vinagrete, macarrão, molho branco, molho de tomate, purê de batata, farofa de cenoura e torta de frango. |
| Quinta-Feira 19/11/2026 | **Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e couve flor gratinada.<br><br>**Proteínas** – Lasanha à bolonhesa e cubos de frango<br><br>**Acompanhamentos** – Arroz branco, Arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, molho de queijo,forofa e bolinho de arroz. |

| | |
|---|---|
| Sexta-Feira 20/11/2026 | **FERIADO- CONSCIÊNCIA NEGRA** |
| Segunda-Feira 23/11/2026 | **Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.<br><br>**Proteínas** – Filé ao molho madeira e frango crocante<br><br>**Acompanhamentos** – Arroz branco, feijão preto, macarrão espaguete , molho de tomate, farofa de banana e torta salgada. |
| Terça-Feira 24/11/2026 | **Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e vinagrete de berijela.<br><br>**Proteínas** – Almôndega e sobrecoxa ao forno.<br><br>**Acompanhamentos** – Arroz branco, feijão macassar, vinagrete, macarrão, farofa, molho de tomate e macaxeira gratinada. |
| Quarta- Feira 25/11/2026 | **Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozido.<br><br>**Proteínas** – Estrogonofe de frango e panqueca de carne moída<br><br>**Acompanhamentos** – Arroz branco, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa, batata palito assada. |

| | |
|---|---|
| Quinta-Feira<br>26/11/2026 | **Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, milho, abobrinha recheada.<br><br>**Proteínas** – Parmegiana de frango, carne ao molho de queijo à parte<br><br>**Acompanhamentos** – Arroz carioca, arroz à piamontese, feijão macassar,vinagrete, macarrão, molho de tomate, molho branco,molho de queijo, farofa, purê de batata e lasanha de queijo. |
| Sexta-Feira<br>27/11/2026 | **Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, salpicão.<br><br>**Proteínas** – Frango gratinado e lombo rechado.<br><br>**Acompanhamentos** – Arroz branco, feijão preto,macarrão, molho de tomate, farofa, e croquete de batata |
| Segunda-Feira<br>30/11/2026 | **Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, milho, abobrinha recheada.<br><br>**Proteínas** – Almôndega e nuggets caseiro.<br><br>**Acompanhamentos** – Arroz carioca, feijão mulatinho,macarrão, molho de tomate, farofa, e suflê de queijo. |