CARDÁPIO

Novembro 2026

BEM·ME·QUER

Nutricionista - Laís Thorpe

03/11	**Saladas -** Mixalface c/tomate, salada verão, cenoura em palitos, legumes cozido, mix repolho. **Proteínas -** Frango empanado c/ cebolinha, isca ao molho e ervilhas, lasanha, frango desfiado. **Acompanhamentos -** Arroz c/ espinafre, feijão preto, espaguete c/ molho branco, farofa, suflê de legumes.
04/11	**Saladas -** Mix alface c/ rúcula, abobrinha refogada, repolho e cenoura refogado, legumes à Julienne, beterraba cozida, tomates em cubos. **Proteínas -** Frango na chapa, torta frango c/ ricota, bife ao molho c/ brócolis, carne moída. **Acompanhamentos -** Arroz integral c/ cenoura, feijão preto, farofa c/ bacon, espaguete c/ tomate e manjericão, batata gratinada.
05/11	**Saladas -** Salada de alfaces, seleta legumes, cenoura e beterraba, tomate em cubos, salada tropical. **Proteínas -** Carne moída c/ cenoura, frango c/ queijo, carne c/ molho oriental e legumes. **Acompanhamentos -** Feijão preto, espaguete c/ ovos, farofinha, arroz c/ ovos e cebolinha, purê batatas.
06/11	**Saladas -** Saladamista, tomates em rodelas, seleta de legumes, pepino em rodelas, salada agreste. **Proteínas -** Lombo ao molho ferrugem, isca frango com batata doce, frango desfiado. **Acompanhamentos -** Arroz c/ cenoura, espaguete refogado, farofa, feijão mulatinho, suflê de queijo.
09/11	**Saladas -** Mixalfacesc/ azeitonas, carpaccio de pepino, couve-flor e brócolis, legumes, beterraba ralada, vagem refogada, tomate em rodelas. **Proteínas -** Torta frango c/ milho, bife ao molho madeira, frango em cubos crocante, carne moída. **Acompanhamentos -** Arroz à grega, feijão carioca, farofa, espaguete c/ molho e queijo, purê de batata doce gratinado.
10/11	**Saladas -** Saladamista,milho, ervilhas, tomates, cenoura, beterraba, legumes, salada tropical. **Proteínas -** Galinha assada c/ cenoura, rocambole de frango, carne assada, frango desfiado. **Acompanhamentos -** Arroz c/ cenoura, feijão preto, farofa, espaguete c/ ovos, purê de batatas.
11/11	**Saladas -** Salada agreste, mix de alfaces, salada de batatas c/ ovos, caponata de berinjela, salada verão. **Proteínas -** Frango ao molho oriental, panquecas de cenoura com carne, bife acebolado, frango desfiado. **Acompanhamentos -** Arroz c/ espinafre, feijão carioca, espaguete c/ tomate e azeitonas, farofa de ovos, batata sauté.
12/11	**Saladas -** Mix de alfaces, tomates em rodelas, legumes cozido, pepino, milho, ervilha, cenoura, salpicão. **Proteínas -** Carne assada, frango c/ batatas, frango desfiado, rocambole de carne. **Acompanhamentos -** Arroz com cenoura e passas, espaguete refogado, feijão preto, farofa, purê de batatas.
13/11	**Saladas -** Salada mista, legumes do cozido, tomate em rodelas, beterraba ralada, milho, ervilha. **Proteínas -** Cozido de carne, carne moída, frango crocante. **Acompanhamentos -** Arroz, feijão preto, espaguete na manteiga, farofa, pirão.
16/11	**Saladas -** Salada mista, legumes, tomate, cenoura, beterraba, pepino, salada agreste, ovos cozidos. **Proteínas -** Bife à portuguesa, frango desfiado, lasanha, filé frango na chapa. **Acompanhamentos -** Arroz, feijão preto, espaguete c/ molho de tomate, batata chips, farofa.
17/11	**Saladas -** Mix de alfaces, legumes ao vapor, vinagrete, salada verão, salada de batatas e ovos. **Proteínas -** Panquecas de frango e espinafre, carne de sol c/ queijo, frango cremoso, carne moída. **Acompanhamentos -** Arroz c/ vagem e milho, feijão macassar e carioca, farofa de jerimum, espaguete ao alho, macaxeira de forno.
18/11	**Saladas -** Salada de alface, legumes, tomates em cubos, milho, ervilha, pepino, salada agreste. **Proteínas -** Bife à milanesa, rocambole de frango, strogonoff de frango. **Acompanhamentos -** Arroz, feijão preto, farofa, espaguete c/ ovos, purê de batatas.
19/11	**Saladas -** Salada mista, tomate em rodelas, legumes, cenoura, beterraba ralada, salada de acelga, pepino. **Proteínas -** Frango desfiado, carne assada, frango crocante em cubos, torta de frango. **Acompanhamentos -** Arroz integral c/ cenoura, feijão preto, farofa c/ bacon, espaguete c/ tomate e manjericão, batata gratinada.
20/11	**FERIADO DIA NACIONAL DA CONSCIÊNCIA NEGRA**
23/11	**Saladas -** Salada mista, legumes c/ maionese, mix de repolho, salada verão, pepino, cenoura ralada. **Proteínas -** Sobrecoxa na chapa, carne de panela c/ cenoura, panquecas de frango, carne moída. **Acompanhamentos -** Arroz c/ milho, feijão preto, espaguete c/ tomate, farofinha, purê macaxeira.
24/11	**Saladas -** Salada mista, legumes, pepino, tomate em rodela, milho, ervilha, salpicão, brócolis, couve-flor. **Proteínas -** Carne moída c/ ervilhas, frango na chapa, panquecas de frango, bife de molho. **Acompanhamentos -** Feijão carioca, espaguete c/ molho de tomate, purê de batata inglesa, arroz c/ brócolis e batata.
25/11	**Saladas -** Mix de alface c/tomate, batatas riviera, salada de acelgas, legumes, pepino e tomates. **Proteínas -** Frango desfiado, bife molho c/ ervilhas, frango c/ batata doce, torta de frango. **Acompanhamentos -** Arroz c/ cenoura e passas, feijão carioca, macarrão c/ tomate e azeitonas, farofa c/ passas, suflê de queijo.
26/11	**Saladas -** Salada de alfaces, legumes, pepino, cenoura ralada, milho, ervilha, tomate em rodelas, abobrinha refogada. **Proteínas -** Frango desfiado, lombo ao molho c/ batatas, frango na chapa, caneloni de carne. **Acompanhamentos -** Feijão preto, espaguete c/ molho, farofa, purê de batata, arroz c/ espinafre.
27/11	**Saladas -** Mix de alfaces, legumes do cozido, beterraba cozida, tomates, milho e ervilhas. **Proteínas -** Cozidinho de carne, bifinho à milanesa. **Acompanhamentos -** Arroz carioca, feijão mulatinho, farofa, espaguete refogado, pirão.
30/11	**Saladas -** Salada mista, legumes cozido, milho e ervilhas, salada de acelga c/ bacon, sunomono de pepino. **Proteínas -** Carne de panela c/ batatas, franguinho à milanesa, carne moída, panquecas de frango. **Acompanhamentos -** Arroz à grega, feijão preto, farofa refogada, espaguete c/ ovos, purê de batatas.