

Cardápio Bem Nutrir – Almoço MAIO 2025

DATA	
Quinta-Feira 01/05/2025	FERIADO
Sexta-Feira 02/05/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e mix de repolho colorido. Proteínas – Strogonoff de frango e isca de carne. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão espaguete, molho de tomate, farofa, purê de batata inglesa e torta salgada de queijo.
Segunda-Feira 04/05/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Almôndegas e frango na chapa Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócollis, feijão mulatinho, macarrão penne, molho de tomate, purê de batata doce com queijo, farofa e quiche de queijo
Terça-Feira 05/05/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e milho, ervilha e ovo de codorna. Proteínas – Lasanha à bolonhesa e sobrecoxa no forno Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, vinagrete, purê de batata, macarrão espaguete, molho de tomate, molho branco, farofa e batata recheada.
Quarta -Feira 06/05/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes à vapor. Proteínas – Isca de carne com molho barbarcue à parte e frango à rolê Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com cenoura, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa crocante e rocambole.
Quinta-Feira 07/05/2025	FESTIVAL AMERICANO Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e beringela empanada Proteínas – Mini hambúrguer caseiro e frango ao molho de queijo Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, MAC´ CHEESE , molho de tomate, farofa americana e batata palito assada.
Sexta-Feira 08/05/2025	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 mulatinho, macarrão ninho, molho de tomate, farofa e salpicão.
Segunda-Feira 11/05/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Strogonoffe de carne e frango na chapa Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, pirão, purê de batata, macarrão espaguete, molho de tomate, farofa, suflê de legumes.

Terça-Feira 12/05/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes em tiras ao molho oriental. Proteínas – Carne em tiras ao molho de tomate e medalhão de frango Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão preto, macarrão espaguete, molho de tomate, farofa, pastelão.
Quarta-Feira 13/05/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes à vapor. Proteínas – Fricassê de frango e isca de carne. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, espaguete, molho de tomate, farofa e batata gratinada.
Quinta-Feira 14/05/2025	FESTIVAL NORDESTINO Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada cuscuz. Proteínas- Cozido com pirão e filé de frango empanado no cuscuz Acompanhamentos – Arroz branco, arroz nordestino, feijão tropeiro, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de cenoura e escondidinho de carne seca.
Sexta-Feira 15/05/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada caesar. Proteínas- Creme de galinha e carne em cubos Acompanhamentos – Arroz branco, arroz à piamontese, feijão macassar, vinagrete, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de cenoura e suflê de queijo.
Segunda-Feira 18/05/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Goujons de peixe e stroganoff de frango Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão, molho de tomate, forofa e quiche de atum.
Terça-Feira 19/05/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e tomate recheada. Proteínas – Almôndega e isca de frango na chapa Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, purê de batata, macarrão, molho de tomate, forofa e lasanha de abobrinha.
Quarta-Feira 20/05/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Parmegiana de filé e isca de frango crocante Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, vinagrete, macarrão, molho de tomate, forofa e quiche de atum.
Quinta-Feira 21/05/2025	FESTIVAL DO ESPETINHO Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e espetinho de legumes na chapa. Proteínas- Espetinho de carne de espetinho de frango Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, purê de batata, vinagrete, farofa de bacon e torta de frango.
Sexta-Feira 23/05/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e couve flor gratinada. Proteínas – Nuggets caseiro e carne em tiras ao molho shoyo Acompanhamentos – Arroz branco, Arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, molho branco, forofa e batata baby gratinada.

Segunda-Feira 26/05/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Sobrecoxa ao forno e filé à parmegiana Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão, farofa croante e batata à portuguesa gratinada.
Terça-Feira 27/05/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e maionese de batata. Proteínas – Filé ao molho madeira e frango à milanesa Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão espaguete , molho de tomate, farofa de banana e croquete de batata.
Quarta-Feira 28/05/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozido. Proteínas – Almôndega e frango grelhado Acompanhamentos – Arroz branco, feijão verde, vinagrete, macarrão, molho de tomate e torta salgada.
Quinta-Feira 29/05/2025	FESTIVAL DA LASANHA Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e vagem refogada. Proteínas – Lasanha de frango e Lasanha de carne + isca de frango Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa, batata rústica.
Sexta -Feira 30/05/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, milho, salada agreste. Proteínas – Frango gratinado e carne de sol com queijo Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa, purê de jerimum e chips de batata doce.