

# Cardápio Bem Nutrir – Almoço JUNHO 2025

## DATA

Segunda-Feira  
02/06/2025

**Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.

**Proteínas** – Filé ao molho madeiro e frango crocante.

**Acompanhamentos** – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de bacon e quiche de queijo.

Terça-Feira  
03/06/2025

**Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, salada caesar, sunomono de pepino.

**Proteínas** – Lasanha à bolonhesa e sobrecoxa de frango ao forno.

**Acompanhamentos** – Arroz branco, feijão mulatinho, purê de batata, macarrão penne, molho de tomate, farofa, vinagrete e suflê de legumes.

Quarta-Feira  
04/06/2025

**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  
05/06/2025

**Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, couve refogada.

**Proteínas** – Cozido e cubos de frango acebolado.

**Acompanhamentos** – Arroz branco, arroz com cenoura, feijão preto, pirão, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e batata em lâminas com molho branco gratinado no forno.

Sexta-Feira  
06/06/2025

**Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, berinjela em rodela empanadas.

**Proteínas** – Estrogonofe de carne e frango à milanesa.

**Acompanhamentos** – Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate, vinagrete, farofa de bacon e batata palito assada.

Segunda-Feira  
09/06/2025

**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.

Terça-Feira  
10/06/2025

**Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e maionese de batata.

**Proteínas** – Lombo ao molho madeira e isca de frango.

**Acompanhamentos** – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espaguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.

Quarta-Feira  
11/06/2025

**Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.

**Proteínas** – Creme de galinha e isca de carne com legumes

**Acompanhamentos** – Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate vinagrete, farofa de cenoura e quiche de alho poró.

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Quinta-Feira<br>12/06/2025  | <p><b>Saladas</b> – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e aborinha refogada.</p> <p><b>Proteínas</b> – Sobrecoxa de frango e isca de carne ao molho madeira</p> <p><b>Acompanhamentos</b> – Arroz carioca, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa acebolada e lasanha de batata.</p>                                                                           |
| Sexta-Feira<br>13/06/2025   | <p><b>Saladas</b> – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, cenoura e tomate recheada.</p> <p><b>Proteínas</b> – Frango no molho de queijo e bife assado.</p> <p><b>Acompanhamentos</b> – Arroz branco, feijão preto, macarrão ninho, molho de tomate, vinagrete, farofa e salpicão.</p>                                                                                       |
| Segunda-Feira<br>16/06/2025 | <p><b>Saladas</b> – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.</p> <p><b>Proteínas</b> – Nuggets de frango caseiro e tiras de carne.</p> <p><b>Acompanhamentos</b> – Arroz branco, Arroz com cenoura, feijão mulatinho, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e batatababy gratinada.</p>                                                                  |
| Terça-Feira<br>17/06/2025   | <p><b>Saladas</b> – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, mix de repolho colorido.</p> <p><b>Proteínas</b> – Isca de peixe crocante e stroganoffe de frango</p> <p><b>Acompanhamentos</b> – Arroz carioca, feijão verde, macarrão espaguete, molho à bolonhesa, vinagrete, farofa e batata palito assada.</p>                                                                |
| Quarta-Feira<br>18/06/2025  | <p style="text-align: center;"><b>ALMOÇO JUNINO</b></p> <p><b>Saladas</b> – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.</p> <p><b>Proteínas</b> – Espetinho misto (frango e carne) e creme de galinha.</p> <p><b>Acompanhamentos</b> – Arroz branco, arroz piamontese feijão tropeiro, macarrão, molho de tomate e farofa dourada, vinagrete e milho cozido.</p> |
| Quinta-Feira<br>19/06/2025  | <b>FERIADO – CORPUS CHRISTI</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Sexta-Feira<br>20/06/2025   | <p><b>Saladas</b> – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e acelga oriental.</p> <p><b>Proteínas</b> – Carne chop suey e espetinho de frango.</p> <p><b>Acompanhamentos</b> – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa, purê de macaxeira e batata recheada.</p>                                                                                     |
| Segunda-Feira<br>23/06/2025 | <b>FERIADO- SÃO JOÃO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Terça-Feira<br>24/06/2025   | <b>FERIADO- SÃO JOÃO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Quarta-Feira<br>25/06/2025 | <p><b>Saladas</b> – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos.</p> <p><b>Proteínas</b> – Frango grelhado e tiras de carne ao molho barbecue.</p> <p><b>Acompanhamentos</b> – Arroz branco, feijão mulatinho, espaguete, molho de tomate, farofa e torta salgada.</p> |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Quinta-Feira<br>26/06/2025 | <p><b>Saladas</b> – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e batata rústica.</p> <p><b>Proteínas</b>- Carne moída nutritiva e frango empanado.</p> <p><b>Acompanhamentos</b> – Arroz branco, arroz à grega, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e panquecas.</p> |
| Sexta-Feira<br>27/06/2025  | <p><b>Saladas</b> – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada caesar.</p> <p><b>Proteínas</b> – Parmegiana de carne e frango à rolê.</p> <p><b>Acompanhamentos</b> – Arroz branco, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa e batata cremosa de atum.</p>                |

