

Cardápio Bem Nutrir – Almoço AGOSTO 2025

DATA

Sexta-Feira
01/08/2025

Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, salada caesar.
Proteínas - Isca de frango e almôndega.
Acompanhamentos - Arroz branco, Arroz com cenoura, feijão preto, purê de batata, macarrão penne, molho de tomate, farofa e suflê de legumes.

Segunda-Feira
04/08/2025

Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos.
Proteínas - Bife ao molho madeira e sobrecoxa ao forno.
Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão espaguete, molho de tomate, farofa e quiche de queijo.

Terça-Feira
05/08/2025

Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, salada de macarrão.
Proteínas - Parmegiana de carne e frango crocante.
Acompanhamentos - Arroz branco, arroz colorido, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de ovos, batata palito de forno e batata em lâminas com molho branco gratinado.

Quarta-Feira
06/08/2025

Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos.
Proteínas - Strogonoffe de carne e cubos de frango com molho de milho à parte.
Acompanhamentos - Arroz branco, feijão macassar, batata palha, macarrão na manteiga e batata palha, vinagrete, farofa crocante e couve flor gratinada.

Quinta-Feira
07/08/2025

Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e berinjela em rodela empanada.
Proteínas - Lasanha à bolonhesa e espetinho de frango.
Acompanhamentos - Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho, molho de tomate, farofa e torta salgada cremosa.

Sexta-Feira
08/08/2025

Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e maionese de batata.
Proteínas - Carne moída nutritiva e cubos de frango acebolado.
Acompanhamentos - Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espaguete, molho de tomate, farofa e croquete de batata.

Segunda-Feira
11/08/2025

Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.
Proteínas - Bife ao molho com batata e filé de frango grelhado.
Acompanhamentos - Arroz branco, feijão macassar, macarrão espaguete na manteiga, vinagrete, farofa de bacon e batata rústica temperadas.

Terça-Feira 12/08/2025	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e aborinha refogada. Proteínas - Lasanha à bolonhesa, creme de galinha, fígado Acompanhamentos - Arroz branco, feijão mulatinho, batata palha, macarrão, molho de tomate, farofa acebolada e tomates recheados.
Quarta-Feira 13/08/2025	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos. Proteínas - Frango no molho de queijo e bife assado. Acompanhamentos - Arroz branco, feijão preto, macarrão espaguete, molho de tomate, farofa e rocambole.
Quinta-Feira 14/08/2025	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e tiras de couve acebolada. Proteínas - Filé de frango e cozido. Acompanhamentos - Arroz branco, Arroz com cenoura, feijão mulatinho, macarrão parafuso, molho de tomate e farofa e pirão.
Sexta-Feira 15/08/2025	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, ovo de codorna, milho e ervilha. Proteínas - Peixe empanado e panqueca de carne. Acompanhamentos - Arroz branco, feijão preto, macarrão espaguete, molho à bolonhesa, farofa.
Segunda-Feira 18/08/2025	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, legumes cozidos. Proteínas - Medalhão de frango e almôndega. Acompanhamentos - Arroz branco, feijão macassar, macarrão, molho de tomate e farofa dourada, vinagrete, torta de frango .
Terça-Feira 19/08/2025	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e mix de repolho. Proteínas - Nuggets caseiro e filé à parmegiana. Acompanhamentos - Arroz branco, arroz carioca, feijão preto, macarrão espaguete, molhoto de tomate, farofa, escondidinho de batata doce com carne moída.
Quarta-Feira 20/08/2025	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas - Carne chop suey e isca de frango crocante. Acompanhamentos - Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa e batata recheada.
Quinta-Feira 21/08/2025	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de acelga oriental. Proteínas - Espetinho de carne com molho barbecue e frango em cubos (molho de queijo à parte). Acompanhamentos - Arroz branco, arroz temperado, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa e escondidinho.
Sexta-Feira 22/08/2025	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e maionese de batata. Proteínas - Parmegiana de carne e frango à rolê Acompanhamentos - Arroz com brócolis, arroz branco, feijão verde, macarrão parafuso, molho de tomate, vinagrete e suflê de legumes.

Segunda-Feira 25/08/2025	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos. Proteínas - Isca de frango acebolado e carne em cubos. Acompanhamentos - Arroz branco, feijão mulatinho, espaguete , molho de tomate, farofa e torta salgada.
Terça-Feira 26/08/2025	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e batata rústica. Proteínas- Carne moída com batata e cenoura e cubos de frango crocante. Acompanhamentos - Arroz branco, arroz à piamontese, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e bolinhos de macaxeira com charque.
Quarta-Feira 27/08/2025	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas - Parmegiana de carne e frango na chapa. Acompanhamentos - Arroz branco, feijão macassar, macarrão, molho de tomate, vinagrete, farofa e lasanha de berinjela.
Quinta-Feira 28/08/2025	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de grão de bico. Proteínas - Strogonoffe de carne e frango grelhado. Acompanhamentos - Arroz branco, feijão preto, batata palha, macarrão, molho de tomate, forofa e batata palito assada.
Sexta-Feira 29/08/2025	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e batata rústica. Proteínas - Fígado acebolado e sobrecoxa de frango. Acompanhamentos - Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa e suflê de legumes.

