

Cardápio Bem Nutrir – Almoço SETEMBRO 2025

DATA

Segunda-Feira
01/09/2025

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

Proteínas – Almôndega ao molho de tomate e frango em tiras.

Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de bacon e quiche de legumes.

Terça-Feira
02/09/2025

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

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

Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão mulatinho, purê de batata, macarrão penne, molho de tomate e de tomate, torta cremosa.

Quarta-Feira
03/09/2025

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

Proteínas – Espetinho de carne de sol com com queijo e frango ao molho de queijo.

Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brocolis, feijão verde, macarrão espaguete, molho de tomate, vinagrete, farofa e rocamboli de carne moída.

Quinta-Feira
04/09/2025

Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, salada de macarrão.

Proteínas – Carne cozida e cubos de frango acebolado.

Acompanhamentos – Arroz branco, arroz colorido, feijão mulatinho, macarrão parafuso, molho de tomate, pirão, farofa de ovos e lasanha de batata.

Sexta-Feira
05/09/2025

Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e couve flor gratinada.

Proteínas – Isca de carne e frango à parmegiana.

Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão na manteiga e batata palha, farofa de ovos e bolinhas de macaxeira com charque.

Segunda-Feira
08/09/2025

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

Proteínas – Peixe crocante e frango xadrez.

Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com cenoura, feijão mulatinho, macarrão ninho, molho de tomate, farofa e croquete de batata.

Terça-Feira
09/09/2025

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

Proteínas – Strogonoff de frango e carne à milanesa.

Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espaguete, molho de tomate, farofa, e batata palito assada.

Quarta-Feira 10/09/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – lombo ao molho e frango crocante Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão espaguete na manteiga, vinagrete, farofa de bacon e gratinado de macaxeira com carne moída.
Quinta-Feira 11/09/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e aborinha refogada. Proteínas – Carne à milanesa e frango à parmegiana e isca de fígado acebolado. Acompanhamentos – Arroz com milho e ervilha, arroz branco, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa acebolada e chips de batata.
Sexta-Feira 14/09/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, batata rechada. Proteínas – Frango no molho de queijo e bife assado. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, purê de macaxeira, macarrão ninho, molho de tomate, vinagrete, farofa e ratatouille.
Segunda-Feira 15/09/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Nuggets de frango caseiro e carne ao molho barbecue. Acompanhamentos – Arroz branco, Arroz com cenoura, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e batatababy gratinada.
Terça-Feira 16/09/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, ovo de codorna, mix de repolho. Proteínas – Isca de carne acebolada e strogonoff de frango. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão espaguete, molho à bolonhesa, farofa e batata palito assada.
Quarta-Feira 17/09/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos. Proteínas – Medalhão de frango e âlmondega . Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, macarrão, molho de tomate e farofa dourada, vinagrete, escondidinho de batata inglesa com frango.
Quinta-Feira 18/09/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salpicão. Proteínas – Strogonoff de carne e frango crocante. Acompanhamentos – Arroz branco, arroz carioca, feijão preto, macarrão espaguete, molhoto de tomate, farofa, batata palito assada e quiche de legumes .
Sexta-Feira 19/09/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e tomate recheada . Proteínas – Carne moída nutritiva com batata e cenoura e isca de frango. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa e batata rústica temperadas.
Segunda-Feira 22/09/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos . Proteínas – Fricassê de frango e carne desfiada. Acompanhamentos – Arroz branco, arroz temperado, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa e quiche de legumes.
Terça-Feira 23/09/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e maionese de batata. Proteínas – Parmegiana de carne e espetinho de frango. Acompanhamentos – Arroz com brócolis, arroz branco, feijão macassar, macarrão parafuso, molho de tomate, vinagrete e croquete de batata.

Quarta-Feira 24/09/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos. Proteínas – Frango à rolê e carne chop suey. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, espaguete , molho de tomate, farofa e escondidinho de batata doce com carne moída .
Quinta-Feira 25/09/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de grão de bico. Proteínas- Panqueca de carne moída e frango crocante. Acompanhamentos – Arroz branco, arroz à piamontese, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e pastelão de frango.
Sexta-Feira 26/09/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e berijela empanada. Proteínas – Filé ao molho madeira e frango em cubos. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa e chips de batata.
Segunda-Feira 29/09/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Lasanha à bolonhesa e frango na chapa. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão, molho de tomate, forofa e suflê de legumes .
Terça-Feira 30/09/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de cenoura cremosa. Proteínas – Bife na chapa e frango gratinado. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, forofa e quiche de queijo.

