

Cardápio Bem Nutrir – Almoço Outubro 2025

DATA

Quarta-Feira
01/10/2025

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.

Quinta-Feira
02/10/2025

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

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.

Sexta-Feira
03/10/2025

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

Proteínas – Espetinho de carne de sol e frango ao molho branco

Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão verde, macarrão espaguete, molho de tomate, vinagrete, farofa e Couve flor gratinada.

Segunda-Feira
06/10/2025

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

Proteínas – Isca de carne e frango à milanesa.

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.

Terça-Feira
07/10/2025

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

Proteínas – Strogonoff de frango e espetinho de carne.

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

Quarta-Feira
08/10/2025

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

Proteínas – Cozido e frango em tiras (creme de milho à parte)

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

Quinta-Feira
09/10/2025

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

Proteínas – Peixe emando e lombo paulista recheado.

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

Sexta-Feira
10/10/2025

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

Proteínas – Isca de carne acebolado, fígado e panqueca de frango.

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

Segunda-Feira 13/10/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Sobrecoxa de frango e isca de carne ao molho madeira Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa acebolada e lasanha de batata.
Terça-Feira 14/10/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, sunomono com kani. Proteínas – Cubos de frango (creme de queijo à parte) Comemoração dias das crianças  VARIEDADES DE SUSHI Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão ninho, molho de tomate, farofa e bolinho de arroz.
Quarta-Feira 15/10/2025	FERIADO: DIA DOS PROFESSORES
Quinta-Feira 16/10/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, mix de repolho colorido. Proteínas – Carne moída nutritiva e bife acebolado. Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão verde, macarrão espaguete, molho à bolonhesa, vinagrete, farofa e batata palito assada.
Sexta-Feira 17/10/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada tropical. Proteínas – Escondidinho de charque e medalhão de frango com bacon. Acompanhamentos – Arroz branco, arroz piamontese, feijão preto e tropeiro, macarrão, molho de tomate e farofa dourada, vinagrete e milho cozido.
Segunda-Feira 20/10/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Espetinho misto e creme de galinha. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa, purê de macaxeira e suflê de legumes.
Terça-Feira 21/10/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e acelga oriental. Proteínas – Nuggets e lasanha à bolonhesa Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa, purê de macaxeira e batata recheada.
Quarta-Feira 22/10/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Frango à parmegiana e isca de carne crocante Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa, bolinho de carne seca.
Quinta-Feira 23/10/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e tomate recheada . Proteínas – Almôndega, fígado acebolado e espetinho de frango. Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa, purê de macaxeira e torta cremosa

Sexta-Feira 24/10/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e Ratatouille . Proteínas – Pastelão de frango e carne moída Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão, molho de tomate, molha branco, farofa e batata gratianada.
Segunda-Feira 27/10/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos. Proteínas – Filezinho de frango na chapa (molho de queijo à parte) e isca ao molho barbecue Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, espaguete , molho de tomate, farofa e torta salgada.
Terça-Feira 28/10/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e batata rústica Proteínas- Isca de frango crocante  VARIEDADES DE PIZZA Acompanhamentos – Arroz branco, arroz à grega, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e panquecas.
Quarta-Feira 29/10/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada caesar. Proteínas – Parmegiana de carne e frango à rolê. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa e suflê queijo.
Quinta-Feira 30/10/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Carne moída com batatas e cenouras esobrecoxa ao forno Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, vinagrete, macarrão, molho de tomate, farofa e batata palito ao forno.
Sexta-Feira 31/10/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e milho, ovo de codorna, tomate cereja no palitinho formato de coração. Proteínas – Isca de frango e peixe de forno. Acompanhamentos –Arroz branco, arroz colorido, feijão preto,macarrão, molho de tomate, molho branco,farofa e lasanha de abobrinha.

