

Cardápio Bem Nutrir – Almoço MARÇO 2026

DATA

Segunda-Feira 02/03/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas - Filé ao molho madeira e frango crocante Acompanhamentos - Arroz branco, arroz com brócolis, feijão preto, macarrão espaguete, molho de tomate, farofa e quiche de queijo
Terça-Feira 03/03/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, salpicão. Proteínas - Espetinho de carne com molho barbecue à parte e sobrecoxa assada Acompanhamentos - Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão penne, molho de tomate, purê de batata, farofa e torta salgada.
Quarta-Feira 04/03/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos Proteínas - Estrogonofe de carne e isca de frango Acompanhamentos - Arroz branco, feijão macassar, macarrão, molho de tomate, farofa, vinagrete e batata palito assada.
Quinta-Feira 05/03/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, couve refolgada Proteínas - Carne de cozido (pirão) e cubos de frango grelhado Acompanhamentos - Arroz branco, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e escondidinho.
Sexta-Feira 06/03/2026	FERIADO
Segunda-Feira 09/03/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos . Proteínas - Creme de galinha e tiras de carne acebolada Acompanhamentos - Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão talharim, molho de tomate, farofa e gratinado de macaxeira.
Terça-Feira 10/02/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de maionese. Proteínas - Almôndegas e espetinho de frango Acompanhamentos - Arroz branco, arroz temperado, batata palha, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de bacon e lasanha de abobrinha.
Quarta-Feira 11/03/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas - Lasanha à bolonhesa e frango na chapa Acompanhamentos - Arroz carioca, feijão mulatinho, purê de jerimum, macarrão penne, molho de tomate, farofa e suflê de legumes.

Quinta-Feira 12/03/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de grão de bico Proteínas - Panqueca de carne moída, frango em cubos e fígado acebolado Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brocolis, feijão verde, macarrão espaguete, molho de tomate, vinagrete, farofa com batata e pastelão.
Sexta-Feira 13/03/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e tomate recheado Proteínas - Isca de peixe empanado e isca de carne ao molho shoyo Acompanhamentos - Arroz branco, arroz colorido, feijão mulatinho, macarrão parafuso, molho de tomate, pirão, farofa de ovos e chips de batata doce.
Segunda-Feira 16/03/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos. Proteínas - Isca de carne e creme de milho à parte. Acompanhamentos - Arroz branco, feijão preto, macarrão na manteiga, molho de tomate, molho branco, batata palha, farofa e suflê de queijo.
Terça-Feira 17/03/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e batata rechada . Proteínas - Yaksoba de carne e frango à milanesa Acompanhamentos - Arroz carioca, feijão mulatinho, macarrão ninho, molho de tomate, farofa e torta cremosa.
Quarta-Feira 18/03/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas - Estrogonofe de frango e hambúrguer caseiro Acompanhamentos - Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espaguete, molho de tomate, farofa de cebola crocante e suflê de queijo.
Quinta-Feira 19/03/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e beterraba em rodela. Proteínas – Lombo ao molho e sobrecoxa ao forno Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão espaguete, molho de tomate, vinagrete, farofa de bacon e gratinado de batata.
Sexta-Feira 20/03/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e abobrinha rechada. Proteínas – Frango à rolê e carne moída Acompanhamentos – Arroz carioca, arroz com legumes em cubos, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa e torta de legumes.
Segunda-Feira 23/03/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Peixe à milanesa e isca de carne ao molho barbecue Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa e laminhas de batatas ao molho branco
Terça-Feira 24/03/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de macarrão. Proteínas – Medalhão de frango e panqueca de carne moída Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão preto, macarrão, molho de tomate, purê de batata, farofa e chips de batata.

Quarta-Feira 25/03/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Carne à parmegiana e frango grelhado Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa e croquete de batata
Quinta-Feira 26/03/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada tropical Proteínas – Lasanha à bolonhesa, espetinho misto. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, macarrão, molho de tomate, farofa dourada, vinagrete e pizzas.
Sexta-Feira 27/03/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e batata à dorê Proteínas – Nuggets caseiro e carne ao molho de tomate Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com milho, feijão preto, macarrão espaguete, molhoto de tomate, farofa e bolinho de arroz.
Segunda-Feira 30/03/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada cremosa de repolho. Proteínas - Frango à parmegiana e carne acebolada Acompanhamentos - Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa e quiche de alho poró.
Terça-Feira 31/03/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e mix de repolho corolido. Proteínas - Fricassê de frango e cubos de carne de sol com queijo coalho Acompanhamentos - Arroz branco, arroz temperado, feijão preto, macarrão, molho de tomate,farofa e escondidinho.