

Cardápio Bem Nutrir – Almoço JUNHO 2026

DATA

Segunda-Feira 01/06/2026	<p>Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.</p> <p>Proteínas - Almôndegas e frango na chapa</p> <p>Acompanhamentos - Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão talharim, molho de tomate, farofa e batata gratinada.</p>
Terça-Feira 02/06/2026	<p>Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e tomate recheado.</p> <p>Proteínas - Espetinho carne e estrogonofe de frango</p> <p>Acompanhamentos - Arroz branco, arroz temperado, batata palha, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e suflê de legumes.</p>
Quarta-Feira 03/06/2026	<p>Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.</p> <p>Proteínas - Panqueca de carne moída e frango em cubos.</p> <p>Acompanhamentos - Arroz carioca, feijão mulatinho, purê de jerimum, macarrão penne, molho de tomate, farofa e torta salgada.</p>
Quinta-Feira 04/06/2026	FERIADO- CORPUS CHRISTI
Sexta-Feira 05/06/2026	<p>Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes em tiras ao molho shoyo.</p> <p>Proteínas - Carne moída nutritiva e pastelão de frango.</p> <p>Acompanhamentos - Arroz branco, arroz colorido, feijão mulatinho, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e escondidinho.</p>
Segunda -Feira 08/06/2026	<p>Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.</p> <p>Proteínas - filé à parmegiana e creme de milho à parte.</p> <p>Acompanhamentos - Arroz branco, feijão preto, macarrão na manteiga, molho de tomate, molho branco, batata palha, farofa e suflê de queijo.</p>
Terça-Feira 09/06/2026	<p style="text-align: center;">TEMÁTICA- SUSHI</p> <p>Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de grão de bico.</p> <p style="text-align: center;">Sushis variados</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Proteínas - Filé de frango</p> <p>Acompanhamentos - Arroz carioca, feijão mulatinho, macarrão ninho, molho de tomate, farofa e chips de batata.</p>

Quarta-Feira 10/06/2026	<p>Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.</p> <p>Proteínas - Carne ao molho barbecue e espetinho de frango</p> <p>Acompanhamentos - Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espaguete, molho de tomate, farofa e batata palito assada.</p>
Quinta-Feira 11/06/2026	<p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada caesar.</p> <p>Proteínas – Lasanha à bolonhesa e isca de peixe crocante</p> <p>Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão espaguete, molho de tomate, vinagrete, farofa e pastelão.</p>
Sexta-Feira 12/06/2026	<p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e couve flor gratinada.</p> <p>Proteínas – Fricassê e almôndega</p> <p>Acompanhamentos – Arroz carioca, arroz com legumes em cubos, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa e quiche de queijo.</p>
Segunda-Feira 15/06/2026	<p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.</p> <p>Proteínas – Carne à moda chinesa e cubos de frango</p> <p>Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa e croquete de batata.</p>
Terça-Feira 16/06/2026	<p>TEMÁTICO DE SÃO JOÃO</p> <p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e lentilha junina.</p> <p>Proteínas – Cozido com pirão e espetinho de frango.</p> <p>Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão tropeiro, macarrão, molho de tomate, farofa e milho cozido.</p>
Quarta-Feira 17/06/2026	<p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos .</p> <p>Proteínas – Carne à parmegiana e frango grelhado</p> <p>Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa e torta salgada.</p>
Quinta-Feira 18/06/2026	<p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e beringela empanada.</p> <p>Proteínas – Cozido com pirão, isca de frango crocante.</p> <p>Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, macarrão, molho de tomate, farofa dourada, vinagrete e macaxeira gratinada.</p>
Sexta-Feira 19/06/2026	<p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e vagem refogada.</p> <p>Proteínas – Tiras e frango e carne guisada com batatas e cenoura.</p> <p>Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com milho, feijão preto, macarrão espaguete, molhoto de tomate, farofa e chips de batata doce.</p>
Segunda-Feira 22/06/2026	<p>FERIADO- SÃO JOÃO</p>

Terça-Feira 23/06/2026	FERIADO- SÃO JOÃO
Quarta-Feira 24/06/2026	FERIADO- SÃO JOÃO
Quinta-Feira 25/06/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e abobrinha recheada. Proteínas - Frango à parmegiana e carne de sol em cubos com queijo. Acompanhamentos - Arroz carioca, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa e escondidinho de carne seca.
Sexta-Feira 26/06/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e batata rechada. Proteínas - Sobrecoxa ao forno e panqueca de carne. Acompanhamentos - Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa e salpicão.
Segunda-Feira 29/06/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas - Almôndegas e frango em tiras acebolada. Acompanhamentos - Arroz branco, arroz com cenoura, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa e torta salgada.
Terça-Feira 30/06/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e couve flor gratinada. Proteínas - Fricassê de frango e carne moída nutritiva. Acompanhamentos - Arroz branco, arroz elaborado, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa e quiche de legumes.