

Cardápio Bem Nutrir – Almoço outubro 2026

DATA

Quinta-Feira 01/10/2026	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
Sexta-Feira 02/10/2026	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.
Segunda-Feira 05/10/2026	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.
Terça-Feira 06/10/2026	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.
Quarta-Feira 07/10/2026	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 08/10/2026	FESTIVAL CHINÊS Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e batata à dorê. Proteínas - Frango xadrez, Carne ao molho shoyo e frango crocante. Acompanhamentos - Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão talharim, molho de tomate, farofa e yakisoba.
Sexta-Feira 09/10/2026	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.

Segunda-Feira 12/10/2026	FERIADO
Terça-Feira 13/10/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de grão de bico Proteínas - Peixe à milanesa e isca de carne ao molho barbecue Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brocolis, feijão verde, macarrão espaguete, molho de tomate,vinagrete, farofa com batata e pastelão.
Quarta-Feira 14/10/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. 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.
Quinta -Feira 15/10/2026	FERIADO
Sexta-Feira 16/10/2026	FERIADO
Segunda-Feira 19/10/2026	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 espeguete, molho de tomate, farofa de cebola crocante e suflê de queijo.
Terça-Feira 20/10/2026	FESTIVAL DO SUSHI Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e sunomono com kani. Proteínas –Sobrecoxa ao forno e sushi variados Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão espaguete, molho de tomate, vinagrete, farofa de bacon e bolinho de batata com queijo.
Quarta-Feira 21/10/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Frango grelhado e carne moída com batatas Acompanhamentos – Arroz carioca, arroz com legumes em cubos, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa e torta de legumes.
Quinta-Feira 22/10/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e tomate recheado. Proteínas – Panqueca de carne moída, frango em cubos e fígado acebolado Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa e laminhas de batatas ao molho branco

Sexta-Feira 23/10/2026	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 batatata.
Segunda-Feira 26/10/2026	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
Terça-Feira 27/10/2026	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 gratinado de batata.
Quarta-Feira 28/10/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. 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.
Quinta-Feira 29/10/2026	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.
Sexta-Feira 30/10/2026	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.