

Cardápio Bem Nutrir –|Almoço JANEIRO- FEVEREIRO 2026

DATA

Segunda-Feira 26/01/2026	<p>Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.</p> <p>Proteínas - Filé à parmegiana e isca de frango crocante.</p> <p>Acompanhamentos - Arroz branco, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e bolinho de batata rechado com frango.</p>
Terça-Feira 27/01/2026	<p>Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, salada de macarrão e sunomono de pepino.</p> <p>Proteínas - Estrogonefe de frango, isca de carne e fígado acebolado</p> <p>Acompanhamentos - Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão penne, molho de tomate, farofa e batata palito assada.</p>
Quarta-Feira 28/01/2026	<p>Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de grão de bico</p> <p>Proteínas - Sobrecoxa ao forno e almôndega.</p> <p>Acompanhamentos - Arroz branco, feijão macassar, macarrão fino, molho de tomate, farofa, vinagrete e quiche de creme de ricota.</p>
Quinta-Feira 29/01/2026	<p>Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legums ao forno.</p> <p>Proteínas - Carne de cozido (pirão) e cubos de frango grelhado.</p> <p>Acompanhamentos - Arroz branco, feijão preto, macarrão ninho, molho de tomate, farofa e torta de queijo.</p>
Sexta-Feira 30/01/2026	<p>Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada colorida de repolho.</p> <p>Proteínas - Panqueca de carne moída e espetinho de frango .</p> <p>Acompanhamentos - Arroz branco, feijão macassar, macarrão, molho de tomate, farofa, vinagrete e escondidinho de carne seca.</p>
Segunda-Feira 02/02/2026	<p>Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos .</p> <p>Proteínas - Isca de carne e frango ao molho de queijo.</p> <p>Acompanhamentos - Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão talharim, molho de tomate, farofa e quiche de queijo com brócolis.</p>
Terça-Feira 03/02/2026	<p>Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de maionese.</p> <p>Proteínas - Lasanha à bolonhesa e sobrecoxa ao forno.</p> <p>Acompanhamentos - Arroz branco, arroz temperado, batata palha, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de bacon e batata palito assada.</p>

Quarta-Feira 04/02/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas - Bife ao molho madeira e frango crocante Acompanhamentos - Arroz carioca, feijão mulatinho, purê de batata, macarrão penne, molho de tomate, farofa e suflê de legumes.
Quinta-Feira 05/02/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de batata. Proteínas - Espetinho de carne de sol com queijo e panqueca de frango. Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brocolis, feijão verde, macarrão espaguete, molho de tomate, vinagrete, farofa e queijo coalho em cubos e purê de jerimum.
Sexta-Feira 06/02/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e milho, ervilha e ovo de codorna. Proteínas - Frango em cubos e filé de peixe Acompanhamentos - Arroz branco, arroz colorido, feijão mulatinho, macarrão parafuso, molho de tomate, pirão, farofa de ovos e chips de batata doce.
Segunda -Feira 09/02/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes à vapor e salada de macarrão. Proteínas - Isca de carne e creme de milho à parte. Acompanhamentos - Arroz branco, feijão preto, macarrão na manteiga e batata palha, farofa e pastelão.
Terça-Feira 10/09/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e tomate recheada . Proteínas - Sushi e bife de frango assado. Acompanhamentos - Arroz branco, arroz com cenoura, feijão mulatinho, macarrão ninho, molho de tomate, farofa e torta cremosa.
Quarta-Feira 11/02/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes no forno. Proteínas - Estrogonofe de frango e espetinhos de carne de frango e toscana de frango. Acompanhamentos - Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa de cebola crocante e suflê de queijo.

Quinta-Feira 12/02/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de grão de bico. Proteínas – Mini Hambúrguer caseiro e frango crocante Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão espaguete na manteiga, vinagrete, farofa de bacon e gratinado de batata.
Sexta-Feira 13/02/2026	FERIADO
Segunda-Feira 16/02/2026	FERIADO

Terça-Feira 17/02/2026	FERIADO
Quarta-Feira 18/02/2026	FERIADO
Quinta-Feira 19/02/2026	<p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de atum.</p> <p>Proteínas – Medalhão de frangos, âlmondega e isca de fígado acebolado.</p> <p>Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, macarrão, molho de tomate e farofa dourada, vinagrete e rocambole recheado.</p>
Sexta-Feira 20/02/2026	<p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e abrobrinha</p> <p>Proteínas – Espetinho de carne e fricassê de frango</p> <p>Acompanhamentos – Arroz branco, arroz carioca, feijão preto, macarrão espaguete, molhoto de tomate, farofa e croquete de batata.</p>
Segunda-Feira 23/02/2026	<p>Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e maionese de batata.</p> <p>Proteínas - Carne moída nutritiva e frango na chapa.</p> <p>Acompanhamentos - Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa e quiche de legumes.</p>
Terça-Feira 24/02/2026	<p>Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e batata á dorê .</p> <p>Proteínas - Fricassê de frango e isca de carne.</p> <p>Acompanhamentos - Arroz branco, arroz temperado, feijão preto, macarrão, molho de tomate,farofa e bolinho de arroz.</p>
Quarta-Feira 25/02/2026	<p>Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes à vapor.</p> <p>Proteínas - Carne de sol e frango em cubos.</p> <p>Acompanhamentos - Arroz com brócolis,arroz branco, feijão macassar, macarrão parafuso, molho de tomate, vinagrete e escondidinho de carne moída.</p>
Quinta-Feira 26/02/2026	<p>Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salpicão.</p> <p>Proteínas - Frango à rolê e isca de carne ao molho barbecue.</p> <p>Acompanhamentos - Arroz branco, feijão mulatinho, espaguete , molho de tomate, farofa e lasanha de abobrinha.</p>
Sexta-Feira 27/02/2026	<p>Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada caeser.</p> <p>Proteínas- Panqueca de carne moída e frango crocante.</p> <p>Acompanhamentos - Arroz branco, arroz à piamontese, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e bolinhos de batata com queijo.</p>

