

Cardápio Bem Nutrir – Almoço MAIO 2026

DATA

Sexta-Feira 01/05/2026	FERIADO- DIA DO TRABALHADOR
Segunda-Feira 04/05/2026	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 batata gratinada.
Terça-Feira 05/05/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e tomate recheado. Proteínas - Almôndegas e espetinho de frango Acompanhamentos - Arroz branco, arroz temperado, batata palha, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e suflê de legumes.
Quarta-Feira 06/05/2026	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 torta salgada.
Quinta-Feira 07/05/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de maionese. 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 e lasanha de abobrinha.
Sexta-Feira 08/05/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes em tiras ao molho shoyo. 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 e escondidinho.
Segunda-Feira 11/05/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e 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 12/05/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de grão de bico. Proteínas - Yaksoba de carne e frango à milanesa Acompanhamentos - Arroz carioca, feijão mulatinho, macarrão ninho, molho de tomate, farofa e bolinho de arroz.

Quarta-Feira 13/05/2026	<p>Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.</p> <p>Proteínas - Estrogonofe de frango e hambúrguer caseiro</p> <p>Acompanhamentos - Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espaguete, molho de tomate, farofa e batata palito assada.</p>
Quinta-Feira 14/05/2026	<p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada caesar.</p> <p>Proteínas – Lombo ao molho e sobrecoxa ao forno</p> <p>Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão espaguete, molho de tomate, vinagrete, farofa e pastelão.</p>
Sexta-Feira 15/05/2026	<p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e couve flor gratinada.</p> <p>Proteínas – Frango à rolê e carne moída</p> <p>Acompanhamentos – Arroz carioca, arroz com legumes em cubos, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa e quiche de queijo.</p>
Segunda-Feira 18/05/2026	<p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.</p> <p>Proteínas – Peixe à milanesa e isca de carne ao molho barbecue</p> <p>Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa e croquete de batata.</p>
Terça-Feira 19/05/2026	<p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e abobrinha refogada .</p> <p>Proteínas – Medalhão de frango e panqueca de carne moída</p> <p>Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão preto, macarrão, molho de tomate, purê de batata, farofa e panqueca.</p>
Quarta-Feira 20/05/2026	<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 21/05/2026	<p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e berinjela empanada.</p> <p>Proteínas – Lasanha à bolonhesa, espetinho misto.</p> <p>Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, macarrão, molho de tomate, farofa dourada, vinagrete e macaxeira gratinada.</p>
Sexta-Feira 22/05/2026	<p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e vagem refogada.</p> <p>Proteínas – Nuggets caseiro e carne ao molho de tomate</p> <p>Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com milho, feijão preto, macarrão espaguete, molhoto de tomate, farofa e chips de batata doce.</p>
Segunda-Feira 25/05/2026	<p>Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.</p> <p>Proteínas - Frango à parmegiana e carne acebolada</p> <p>Acompanhamentos - Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa e quiche legumes.</p>

<p>Terça-Feira 26/05/2026</p>	<p>Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e batata à dorê.</p> <p>Proteínas - Fricassê de frango e cubos de carne de sol com queijo coalho</p> <p>Acompanhamentos - Arroz branco, arroz com cenoura, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa e rocambole.</p>
<p>Quarta-Feira 27/05/2026</p>	<p>Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.</p> <p>Proteínas - Cozido com pirão e filé de frango à milanesa</p> <p>Acompanhamentos - Arroz branco, feijão macassar, macarrão, molho de tomate, farofa, vinagrete e milho cozido em rodela.</p>
<p>Quinta-Feira 28/05/2026</p>	<p>Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e abobrinha recheada.</p> <p>Proteínas - Frango à parmegiana e carne em cubos.</p> <p>Acompanhamentos - Arroz carioca, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa e escondidinho de carne seca.</p>
<p>Sexta-Feira 29/05/2026</p>	<p>Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e batata rechada.</p> <p>Proteínas - Sobrecoxa ao forno e panqueca de carne.</p> <p>Acompanhamentos - Arroz branco, arroz elabodo, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa e salpicão.</p>