

Cardápio Bem Nutrir – Almoço AGOSTO 2026

DATA

Segunda-Feira 03/08/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas - Filé à parmegiana e isca de frango crocante. Acompanhamentos - Arroz branco, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e bolinho de batata rechado com frango.
Terça-Feira 04/08/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, salada de macarrão e sunomono de pepino. Proteínas - Estrogonefe de frango, isca de carne Acompanhamentos - Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão penne, molho de tomate, farofa e batata palito assada.
Quarta-Feira 05/08/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de grão de bico Proteínas - Sobrecoxa ao forno e almôndega. Acompanhamentos - Arroz branco, feijão macassar, macarrão fino, molho de tomate, farofa, vinagrete e quiche de creme de ricota.
Quinta-Feira 06/08/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legums ao forno. Proteínas - Carne de cozido (pirão) e cubos de frango grelhado. Acompanhamentos - Arroz branco, feijão preto, macarrão ninho, molho de tomate, farofa e torta de de queijo.
Sexta-Feira 07/08/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada colorida de repolho. Proteínas - Panqueca de carne moída e espetinho de frango . Acompanhamentos - Arroz branco, feijão macassar, macarrão, molho de tomate, farofa, vinagrete e escondidinho de carne seca.
Segunda-Feira 10/08/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos . Proteínas - Isca de carne e frango ao molho de queijo. Acompanhamentos - Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão talharim, molho de tomate, farofa e quiche de queijo com brócolis.
Terça-Feira 11/08/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de maionese. Proteínas - Lasanha à bolonhesa e sobrecoxa ao forno. Acompanhamentos - Arroz branco, arroz temperado, batata palha, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de bacon e batata palito assada.

Quarta-Feira 12/08/2026	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 13/08/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de batata. Proteínas - Espetinho de carne de sol com 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 14/08/2026	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 17/08/2026	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 18/08/2026	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 19/08/2026	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 espaguete, molho de tomate, farofa de cebola crocante e suflê de queijo.

Quinta-Feira 20/08/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de grão de bico. Proteínas – Mini Hambúrguer caseiro e frango crocante e fígado acebolado Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão espaguete na manteiga, vinagrete, farofa de bacon e gratinado de batata.
Sexta-Feira 21/08/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada caesar. Proteínas- Panqueca de carne moída e frango crocante. Acompanhamentos - Arroz branco, arroz à piamontese, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e bolinhos de batata com queijo.
Segunda-Feira 24/08/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salpicão. Proteínas - Frango à rolê e isca de carne ao molho barbecue. Acompanhamentos - Arroz branco, feijão mulatinho, espaguete , molho de tomate, farofa e lasanha de abobrinha.

Terça-Feira 25/08/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes à vapor. Proteínas - Carne de sol e frango em cubos. Acompanhamentos - Arroz com brócolis, arroz branco, feijão macassar, macarrão parafuso, molho de tomate, vinagrete e escondidinho de carne moída.
Quarta-Feira 26/08/2027	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e batata á dorê . Proteínas - Fricassê de frango e isca de carne. Acompanhamentos - Arroz branco, arroz temperado, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa e bolinho de arroz.
Quinta-Feira 27/08/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de atum. Proteínas – Medalhão de frangos, âlmondega e isca de fígado acebolado. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, macarrão, molho de tomate e farofa dourada, vinagrete e rocambole recheado.
Sexta-Feira 28/08/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e abrobrinha Proteínas – Espetinho de carne e fricassê de frango Acompanhamentos – Arroz branco, arroz carioca, feijão preto, macarrão espaguete, molhoto de tomate, farofa e croquete de batata.
Segunda-Feira 31/08/2026	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e maionese de batata. Proteínas - Carne moída nutritiva e frango na chapa. Acompanhamentos - Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa e quiche de legumes.