

Cardápio Bem Nutrir – Almoço SETEMBRO 2026

DATA

Terça-Feira
01/09/2026

Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de macarrão.

Proteínas – Estrogonofe de frango e isca de carne acebolada

Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa, purê de batata e batata palito ao forno.

Quarta-Feira
02/09/2026

Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.

Proteínas – Peixe ao forno com batata e frango ao molho de queijo

Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão espaguete, molho de tomate, farofa, purê de jerimum, bredo, e quiche de atum.

Quinta-Feira
03/09/2025

Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e tomate recheado.

Proteínas – Frangogrelhado e almôndegas.

Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa, purê de batata e suflê de queijo.

Sexta-Feira
04/09/2026

Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes à vapor.

Proteínas – Isca de carne com molho barbacue à parte e frango à rolê

Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, vinagrete, purê de batata, macarrão, molho de tomate, molho branco, farofa e pastelão.

Segunda-Feira
07/09/2026

FERIADO – INDEPENDÊNCIA DO BRASIL

Terça-Feira
08/09/2026

Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e aborinha empanada.

Proteínas – Hambúrguer caseiro e frango ao molho de queijo

Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão, molho de queijo, molho de tomate, farofa, rocombale.

Quarta-Feira
09/09/2026

Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos.

Proteínas – Panqueca de carne e frango crocante

Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com cenoura, feijão mulatinho, macarrão ninho, molho de tomate, farofa e salpicão.

Quinta-Feira
10/09/2026

Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes em tiras ao molho oriental.

Proteínas – Carne de sol com queijo assado e frango com creme de milho à parte

Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão macassar, vinagrete, macarrão espaguete, molho de tomate, farofa, pastelão.

Sexta-Feira 11/09/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de grão de bico. Proteínas – Estrogonofe de carne e frango na chapa. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, pirão, purê de batata, macarrão espaguete, molho de tomate, farofa, batata palito assada.
Segunda-Feira 14/09/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada cozida. Proteínas – Fricassê de frango e isca decarneacabolada Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, espaguete , molho de tomate, farofa e batata gratinada.
Terça-Feira 15/09/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e couve flor em tiras. Proteínas- Frango à parmegiana e carne em cubos Acompanhamentos – Arroz branco, arroz à piamontese, feijão tropeiro, vinagrete, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de cenoura e escondidinho de carne seca.
Quarta-Feira 16/09/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas- Cozido com pirão e filé de frango à milanesa Acompanhamentos – Arroz branco, feijão verde, vinagrete, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de cenoura e suflê de queijo.
Quinta-Feira 17/09/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de maionese. Proteínas – Goujons de peixe e carne ao molho oriental. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão, molho de tomate, forofa e lasanha de batata.
Sexta-Feira 18/09/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada caesar. Proteínas- Carne moída nutritiva e frango grelhado Acompanhamentos – Arroz branco, arroz nordestino, feijão tropeiro, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de cenoura e escondidinho de carne seca
Segunda-Feira 21/09/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes à vapor. Proteínas- Almôndega e isca de frango. Acompanhamentos – Arroz branco, arroz nordestino, feijão tropeiro, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de bacon e chips de batata doce.
Terça-Feira 22/09/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e espetinho de legumes à vapor. Proteínas- Espetinho de carne de espetinho de frango Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, purê de batata, vinagrete, farofa de bacon e torta de frango.
Quarta-Feira 23/09/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Nuggets caseiro e carne em tiras ao molho shoyo Acompanhamentos – Arroz branco, Arroz combrócolis, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, molho branco,forofa e batata baby gratinada.

Quinta-Feira 24/09/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e couve flor gratinada. Proteínas – Sobrecoxa ao forno e filé de carne. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão, farofa e croquete de batata doce recheada com queijo.
Sexta-Feira 25/09/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e batata sauté. Proteínas – Filé ao molho madeira e frango crocante Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão espaguete , molho de tomate, farofa de banana e torta salgada.
Segunda-Feira 28/09/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – carne em cubos ao molho de tomate e sobrecoxa ao forno Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão, farofa, molho de tomate e macaxeira gratinada.
Terça- Feira 29/09/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e vagem refogada. Proteínas – Estrogonofe de frango e carne de sol com queijo assado. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, feijão macassar, vinagrete, macarrão, molho de tomate, farofa, batata rústica.
Quarta-Feira 30/09/2026	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos. Proteínas – Frango gratinado e lombo recheado. Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa, purê de jerimum e chips de batata doce.