

Cardápio Bem Nutrir – Almoço novembro 2025

DATA

Segunda-Feira
03/11/2025

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

Proteínas – Filé ao molho madeiro e frango crocante.

Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de bacon e quiche de queijo.

Terça-Feira
04/11/2025

Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, salada caesar, sunomono de pepino.

Proteínas – Lasanha à bolonhesa e sobrecoxa de frango ao forno.

Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, purê de batata, macarrão penne, molho de tomate, farofa, vinagrete e suflê de legumes.

Quarta-Feira
05/11/2025

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

Proteínas – Cubos de carne de sol com queijo e frango ao molho branco

Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão verde, macarrão espaguete, molho de tomate, vinagrete, farofa e escondidinho.

Quinta-Feira
06/11/2025

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

Proteínas – Estrogonofe de carne e frango à milanesa.

Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com cenoura, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de ovos e batata em lâminas com molho branco gratinado no forno.

Sexta-Feira
07/11/2025

Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, berinjela em rodela empanada.

Proteínas – Almôndega e cubos de frango acebolado.

Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate, vinagrete, farofa de bacon e chips de batata.

Segunda-Feira
10/11/2025

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

Proteínas – Isca de peixe empanado e frango xadrez.

Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho, molho de tomate, farofa e croquete de batata.

Terça-Feira
11/11/2025

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

Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.

Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espaguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.

Quarta-Feira
12/11/2025

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

Proteínas – Creme de galinha e isca de carne com legumes

Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate, vinagrete, farofa de cenoura e quiche cremoso de queijo.

Quinta-Feira 13/11/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e tiras de couve acebolada. Proteínas – Sobrecoxa de frango e carne de cozido. Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão mulatinho, macarrão, pirão, molho de tomate, farofa acebolada e lasanha de batata.
Sexta-Feira 14/11/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, cenoura e beterraba raladas. Proteínas – Frango na grelha e panqueca. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão ninho, molho de tomate, vinagrete, farofa e ratatouille.
Segunda-Feira 17/11/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Nuggets de frango caseiro e tiras de carne. Acompanhamentos – Arroz branco, Arroz com cenoura, feijão mulatinho, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e rocambolo.
Terça-Feira 18/11/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, mix de repolho colorido. Proteínas – ESPETINHO DE CHURRASCO BEM NUTRIR  Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão verde, macarrão espaguete, molho à bolonhesa, vinagrete, farofa e batata palito assada.
Quarta-Feira 19/11/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Medalhão de frango e âlmondega. Acompanhamentos – Arroz branco, arroz piamentado, feijão macassar, macarrão, molho de tomate e farofa dourada, vinagrete, quiche de brócolis e molho branco.
Quinta-Feira 20/11/2025	FERIADO
Sexta-Feira 21/11/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e acelga oriental. Proteínas – Isca de carne e frango ao molho de queijo. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa, purê de macaxeira e batata recheada.
Segunda-Feira 24/11/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Filé ao molho madeira e frango em cubos. Acompanhamentos – Arroz branco, arroz temperado, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa e escondidinho de frango.
Terça-Feira 25/11/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de grão de bico. Proteínas – Frango xadrez e isca de carne à milanesa. Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão macassar, macarrão parafuso, molho de tomate, vinagrete e suflê de legumes.

Quarta-Feira 26/11/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos. Proteínas – Frango grelhado e tiras de Parmegiana de carne. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, espaguete , molho de tomate, farofa e .
Quinta-Feira 27/11/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salpicão. Proteínas – Lasanha à bolonhesa, frango crocante e fígado acebolado. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão espaguete, molhoto de tomate, farofa, torta salgada cremosa.
Sexta-Feira 28/11/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada caesar. Proteínas – Carne ao molho barbecue e frango à rolê. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa e bolinho de arroz.

