

Cardápio Bem Nutrir – Almoço ABRIL 2026

DATA

Quarta-Feira
01/04/2026

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

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

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

RECESSO DA PÁSCOA

Quinta-Feira
02/04/2026

RECESSO DA PÁSCOA

Sexta-Feira
03/04/2025

Segunda-Feira
06/04/2026

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 preto, purê de batata, macarrão espaguete, molho de tomate, molho branco, farofa e pastelão.

Terça-Feira
07/04/2026

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

Proteínas – Lasanha à bolonhesa e sobrecoxa no forno

Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com cenoura, feijão mulatinho, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa crocante e rocambale.

Quarta-Feira
08/04/2026

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

Proteínas – Hambúrguer caseiro e frango ao molho de queijo

Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, MAC' CHEESE, molho de tomate, farofa, rocambale.

Quinta-Feira
09/04/2026

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

Proteínas – Panqueca de carne e frango crocante

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

Sexta-Feira
10/04/2026

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

Proteínas – Carne de sol com queijo assado e medalhão de frango

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

Segunda-Feira 13/04/2026	<p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.</p> <p>Proteínas – Estrogonofe de carne e frango na chapa</p> <p>Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, pirão, purê de batata, macarrão espaguete, molho de tomate, farofa, batata palito assada.</p>
Terça-Feira 14/04/2026	<p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de grão de bico.</p> <p>Proteínas – Fricassê de frango e isca de carne acobolada</p> <p>Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, espaguete, molho de tomate, farofa e batata gratinada.</p>
Quarta-Feira 15/04/2026	<p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes à vapor.</p> <p>Proteínas - Cozido com pirão e filé de frango à milanesa</p> <p>Acompanhamentos – Arroz branco, arroz nordestino, feijão tropeiro, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de cenoura e escondidinho de carne seca.</p>
Quinta-Feira 16/04/2026	<p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada caesar.</p> <p>Proteínas - Frango à parmegiana e carne em cubos</p> <p>Acompanhamentos – Arroz branco, arroz à piamontese, feijão verde, vinagrete, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de cenoura e suflê de queijo.</p>
Sexta-Feira 17/04/2026	<p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de maionese.</p> <p>Proteínas – Goujons de peixe e escondidinho de carne moída</p> <p>Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão, molho de tomate, forofa e quiche de legumes.</p>
Segunda-Feira 20/04/2026	RECESSO DE TIRADENTES
Terça-Feira 21/04/2026	RECESSO DE TIRADENTES
Quarta-Feira 22/04/2026	<p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e espetinho de legumes à vapor.</p> <p>Proteínas - Espetinho de carne de espetinho de frango</p> <p>Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, purê de batata, vinagrete, farofa de bacon e torta de frango.</p>
Quinta-Feira 23/04/2026	<p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e couve flor gratinada.</p> <p>Proteínas – Nuggets caseiro e carne em tiras ao molho shoyo</p> <p>Acompanhamentos – Arroz branco, Arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, molho branco, forofa e batata baby gratinada.</p>
Sexta-Feira 24/04/2026	<p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e aborbinha refogada.</p> <p>Proteínas – Sobrecoxa ao forno e filé de carne.</p> <p>Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão, farofa e croquete de batata doce recheada com queijo.</p>

Segunda-Feira 27/04/2026	<p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.</p> <p>Proteínas – Filé ao molho madeira e frango crocante</p> <p>Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão espaguete , molho de tomate, farofa de banana e torta salgada.</p>
Terça-Feira 28/06/2026	<p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e vagem refogada.</p> <p>Proteínas – Almôndega e torta de frango</p> <p>Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, vinagrete, macarrão, farofa, molho de tomate e macaxeira gratinada.</p>
Quarta-Feira 29/04/2026	<p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozido.</p> <p>Proteínas – Estrogonofe de frango e carne de sol com queijo assado.</p> <p>Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, feijão macassar, vinagrete, macarrão, molho de tomate, farofa, batata rústica.</p>
Quinta-Feira 30/04/2025	<p>Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, milho, abobrinha recheada.</p> <p>Proteínas – Frango gratinado e lombo recheado com cenoura</p> <p>Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa, purê de jerimum e chips de batata doce.</p>

