Nutri Mais
Boas Práticas
Gestão Estratégica

Qualidade, Eficiência e Transparência

contato@nutrimaisassessoria.com.br
www.nutrimaisassessoria.com.br
(11) 93492-7448

CARDÁPIO MENSAL NOVEMBRO DE 2026

		03/11/2026	04/11/2026	05/11/2026	06/11/2026
Prato base		Arroz e feijão	Arroz e feijão	Macarrão ao alho e azeite	Arroz e feijão
Proteína		Carne moída refogada	Sobrecoxa desossada assada	Filé mignon suíno	Strogonoff de frango
Proteína	02/11 - Feriado	Isquinha de frango grelhado	Almondegas de carne assada	Filé de frango a milanesa assada	Tiras de carne grelhada
Guarnição		Brócolis ao vapor	Batata canoa assada	Jardineira de legumes	Batata assada
Saladas		Salada mista	Salada mista	Salada mista	Salada mista
Bebidas		Suco e água	Suco e água	Suco e água	Água
	09/11/2026	10/11/2026	11/11/2026	12/11/2026	13/11/2026
Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijoadinha light	Macarrão ao alho e azeite	Arroz e feijão
Proteína	Ovo mexido	Frango a dorê		Lombo suíno	Frango a milanesa assado
Proteína	Carne refogada	Panqueca de carne	Drumet de frango assado	Isquinha de frango grelhado	Filé de peixe
Guarnição	Beterraba ao vapor	abóbora assada	Farofa de cuscuz	Chuchu e cenoura refogados	Cenoura palito ao vapor
Saladas	Salada mista	Salada mista	Salada mista	Salada mista	Salada mista
Bebidas	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Água
	16/11/2026	17/11/2026	18/11/2026	19/11/2026	
Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Lasanha a bolonhesa	
Proteína	Escondidinho de carne	Carne moída refogada	Strogonoff de frango	Filé mignon suíno	
Proteína	Omelete	Isquinha de frango grelhado	Carne refogada	Frango empanado assado	Feriado - 20/11/2026
Guarnição	Abobrinha grelhada	Couve refogada	Chips de batata doce assada	Seleta de legumes	
Saladas	Salada mista	Salada mista	Salada mista	Salada mista	
Bebidas	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	
	23/11/2026	24/11/2026	25/11/2026	26/11/2026	27/11/2026
Prato base	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijoadinha light	Macarrão ao alho e azeite	Arroz e feijão
Proteína	Panqueca de carne	Drumet de frango assado		Carne moída refogada	Cardapio "surpresa"
Proteína	Ovo mexido	Lombo suíno	Sobrecoxa desossada assada	Iscas de frango com especiarias assado	Filé de peixe empanado assado
Guarnição	Legumes salteados	Brócolis no vapor	Mandioca assada	Beterraba ao vapor	Purê de mandioquinha
Saladas	Salada mista	Salada mista	Salada mista	Salada mista	Salada mista
Bebidas	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Suco e água	Água
	30/11/2026				
Prato base	Arroz e feijão				
Proteína	Strogonoff de frango				
Proteína	Almôndegas de carne assada				
Guarnição	Batata assada				
Saladas	Salada mista				
Bebidas	Suco e água				

NUTRICIONISTA: CASSIANE DE OLIVEIRA NOGUEIRA – CRN3: 86435

Obs: Na ausência de algum alimento, o mesmo será substituído por similar