

| RESTAURANTE: GUARÁ            |  | PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS (A)   |  |   |   |
|-------------------------------|--|--------------------------------|--|---|---|
| DATA                          | PRATO PRINCIPAL  | ACOMPANHAMENTO                 | GUARNIÇÃO  | MARMITA FITNESS   | MARMITA VEGETARIANA   |
| SEGUNDA<br>05/01/26           | 1. Cupim ao molho ferrugem<br>2. Peito de frango grelhado                        | Arroz Branco<br>Feijão carioca | Seleta de legumes<br>Batata sauté                            | Peito de frango<br>grelhado<br><br>Seleta de legumes<br>Quiabo e milho<br>refogados | Hambúrguer de proteína de soja ao molho sugo<br><br>Seleta de legumes<br>Batata sauté |
| TERÇA<br>06/01/26             | 1. Picadinho ao molho rotti<br>2. Costelinha suíno ao molho barbecue             | Arroz Branco<br>Feijão carioca | Farofa de banana<br>Couve refogada                           | Picadinho ao molho<br>rotti<br><br>Arroz integral<br>Couve refogada                 | Panqueca de proteína de soja<br>Couve refogada<br>Arroz integral                      |
| QUARTA<br>07/01/26            | 1. Rabada com agrião<br>2. Moqueca de peixe                                      | Arroz Branco<br>Feijão carioca | Pirão<br>Mandioca cozida                                     | Moqueca de peixe<br>Arroz integral colorido   | Moqueca de banana da terra<br><br>Arroz integral colorido                             |
| QUINTA<br>08/01/26            | 1. Fraldinha assada com manteiga de ervas<br>2. Coxa e sobrecoxa assada recheada | Arroz Branco<br>Feijão carioca | Purê de batata<br>Brócolis com couve flor refogado           | Coxa e sobrecoxa<br>assada recheada<br>Purê de batata<br>Brócolis com couve-flor    | Lasanha de brócolis<br>Cenoura com abobrinha<br>Vagem com ervas                       |
| SEXTA<br>09/01/26             | 1. Feijoada<br>2. Filé de merluza à Portuguesa                                   | Arroz Branco<br>Feijão preto   | Torresmo, farofa, couve, laranja<br>Couve refogada<br>Farofa | Filé de Merluza à<br>Portuguesa<br>Couve refogada<br>Arroz integral                 | Hamburguer de lentilha e abóbora<br>Arroz integral<br>Couve refogada                  |
| SÁBADO<br>(CLUBE)<br>10/01/26 | 1. Estrogonoff de carne<br>2. Coxa e sobrecoxa ao molho                          | Arroz Branco<br>Feijão carioca | Espaguete ao alho e óleo<br>Batata palha                     | _____   | _____   |

Cardápio sujeito à alteração devido à sazonalidade dos produtos e a disponibilidade de entrega dos fornecedores.

| RESTAURANTE: GUARÁ             |  | PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS (B)    |   |   |   |
|--------------------------------|--|---------------------------------|---|---|---|
| DATA                           | PRATO PRINCIPAL  | ACOMPANHAMENTO                  | GUARNIÇÃO   | MARMITA FITNESS   | MARMITA VEGETARIANA   |
| DOMINGO<br>(CLUBE)<br>11/01/26 | 1. Carne de sol com manteiga de garrafa<br>2. Filé de panga empanado | Arroz branco<br>Feijão Fradinho | Paçoca de carne<br>Mandioca cozida  | _____   | _____   |
| SEGUNDA<br>12/01/26            | 1. Lagarto ao molho próprio<br>2. Frango ao molho de mostarda        | Arroz branco<br>Feijão Carioca  | Legumes sauté (cenoura, vagem, abobrinha)<br>Purê de abóbora                    | Frango ao molho de mostarda<br><br>Legumes sauté (cenoura, vagem, abobrinha)<br>Purê de abóbora | Torta de palmito<br><br>Legumes sauté (cenoura, vagem, abobrinha)<br>Purê de abóbora      |
| TERÇA<br>13/01/26              | 1. Costela bovina<br>2. Peixe ao forno com limão e ervas             | Arroz branco<br>Feijão Carioca  | Batata cozida<br>Brócolis com couve flor  | Peixe ao forno com limão e ervas<br><br>Batata cozida<br>Brócolis com couve flor                | Nhoque ao molho sugo com proteína de soja<br><br>Batata cozida<br>Brócolis com couve flor |
| QUARTA<br>14/01/26             | 1. Cupim ao molho ferrugem<br>2. Filé de frango acebolado            | Arroz branco<br>Feijão Carioca  | Cenoura com cheiro verde<br>Beterraba cozida                                    | Frango ao molho de queijo<br><br>Cenoura com cheiro verde<br>Beterraba cozida                   | Estrogonofe de Couve flor e grão de bico<br><br>Arroz branco<br>Batata palha              |
| QUINTA<br>15/01/26             | 1. Bife de panela<br>2. Pernil suíno ao molho de abacaxi             | Arroz branco<br>Feijão carioca  | Purê de mandioquinha<br>Berinjela com pimentões                                 | Bife de panela<br><br>Purê de mandioquinha<br>Berinjela com pimentões                           | Quibe assado<br><br>Arroz branco<br>Berinjela com pimentões                               |
| SEXTA<br>16/01/26              | 1. Feijoada<br>2. Isca de Frango acebolada                           | Arroz branco<br>Feijão preto    | Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja<br><br>Farofa<br>Caponata de berinjela | Isca de Frango acebolada<br><br>Arroz integral colorido<br>Caponata de berinjela                | Hamburguer com proteína de soja<br><br>Arroz integral colorido<br>Caponata de berinjela   |
| SÁBADO<br>17/01/26<br>CLUBE    | 1. Bife grelhado com cebolas<br>2. Galinhada                         | Arroz branco<br>Feijão carioca  | Farofa de cebola<br>Espaguete ao molho de tomate                                | -   | -   |

Cardápio sujeito à alteração devido à sazonalidade dos produtos e a disponibilidade de entrega dos fornecedores.

| RESTAURANTE: GUARÁ           |   | PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS (A)   |  |   |  |
|------------------------------|---|--------------------------------|--|---|--|
| DATA                         | PRATO PRINCIPAL   | ACOMPANHAMENTO                 | GUARNIÇÃO  | MARMITA FITNESS   | MARMITA VEGETARIANA  |
| DOMINGO<br>18/01/26<br>CLUBE | <b>1. Baião de dois com queijo coalho e carne seca</b><br><b>2. Coxa e sobrecoxa assada</b> | Arroz branco<br>Feijão Carioca | Mandioca cozida<br>Virado de couve                                 | -----   | -----  |
| SEGUNDA<br>19/01/26          | <b>1. Lagarto recheado ao molho próprio</b><br><b>2. Filé de frango a marguerita</b>        | Arroz Branco<br>Feijão Carioca | Seleta de legumes<br>Batata sauté                                  | <b>Filé de frango a marguerita</b><br><br>Seleta de legumes<br>Batata sauté                             | <b>Quibe de Abóbora Recheado com proteína de soja</b><br><br>Seleta de legumes<br>Batata sauté           |
| TERÇA<br>20/01/26            | <b>1. Bife de panela</b><br><b>2. Lombo suíno ao molho barbecue</b>                         | Arroz Branco<br>Feijão Carioca | Farofa de banana<br>Brócolis com cenoura                           | <b>Bife de panela</b><br><br>Banana assada<br>Brócolis com cenoura                                      | <b>Escondidinho de proteína de soja com mandioca</b><br><br>Brócolis com cenoura<br>Banana assada        |
| QUARTA<br>21/01/26           | <b>1. Bife grelhado com cebolas</b><br><b>2. Peixe empanado</b>                             | Arroz Branco<br>Feijão Carioca | Abobrinha sauté<br>Quibebe de mandioca                             | <b>Bife grelhado com cebolas</b><br><br>Abobrinha sauté<br>Quibebe de mandioca                          | <b>Hamburguer de batata com abóbora e proteína de soja</b><br><br>Abobrinha sauté<br>Quibebe de mandioca |
| QUINTA<br>22/01/26           | <b>1. Picadinho de coxão mole</b><br><b>2. Filé de peixe ao creme de cebola</b>             | Arroz Branco<br>Feijão carioca | Banana da terra assada<br>Abobrinha com ervas                      | <b>Filé de peixe ao creme de cebola</b><br><br>Banana da terra assada<br>Abobrinha com ervas            | <b>Parmegiana de abobrinha</b><br><br>Banana da terra assada<br>Arroz Branco<br>Feijão Carioca           |
| SEXTA<br>23/01/26            | <b>1. Feijoada</b><br><b>2. Coxa e sobrecoxa desossada assada ao molho de laranja</b>       | Arroz Branco<br>Feijão preto   | Torresmo, farofa, couve, laranja<br>Seleta de legumes              | <b>Coxa e sobrecoxa desossada assada ao molho de laranja</b><br><br>Couve refogada<br>Seleta de legumes | <b>Panqueca de proteína de soja</b><br><br>Arroz integral<br>Seleta de legumes                           |
| SÁBADO<br>24/01/26<br>Clube  | <b>1. Arroz carreteiro</b><br><b>2. Frango grelhado com cebolas caramelizadas</b>           | Arroz branco<br>Feijão carioca | Berinjela com pimentões coloridos<br>Brócolis refogado na manteiga | -   | -  |

Cardápio sujeito à alteração devido à sazonalidade dos produtos e a disponibilidade de entrega dos fornecedores

| RESTAURANTE: GUARÁ           |  | PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS (B)    |   |   |   |
|------------------------------|--|---------------------------------|---|---|---|
| DATA                         | PRATO PRINCIPAL  | ACOMPANHAMENTO                  | GUARNIÇÃO   | MARMITA FITNESS   | MARMITA VEGETARIANA   |
| DOMINGO<br>CLUBE<br>25/01/26 | 1. Carne de sol acebolada<br>2. Estrogonofe de frango                    | Arroz branco<br>Feijão carioca  | Paçoca de carne<br>Batata rústica   | -----   | -----   |
| SEGUNDA<br>26/01/26          | 1. Lagarto recheado ao molho próprio<br>2. Coxinha e sobrecoxinha cozida | Arroz Branco<br>Feijão Carioca  | Farofa de cenoura<br>Seleta de legumes  | Coxa e sobrecoxinha ao molho<br>Seleta de legumes<br>Arroz integral       | Almondegas de grão de bico ao molho de tomate e ervas<br>Farofa de cenoura<br>Seleta de legumes             |
| TERÇA<br>27/01/26            | 1. Parmegiana de carne<br>2. Isca de frango grelhado à portuguesa        | Arroz branco<br>Feijão Carioca  | Brócolis e cenoura salteados<br>Batata rústica                                    | Filé de frango grelhado<br>Brócolis e cenoura salteados<br>Batata rústica | Lasanha de berinjela<br>Brócolis e cenoura salteados<br>Batata rústica<br>Arroz branco<br>Feijão carioca    |
| QUARTA<br>28/01/26           | 1. Bife de contra filé acebolado<br>2. Frango Teriaki                    | Arroz Branco<br>Feijão Carioca  | Mandioca cozida<br>Seleta de legumes  | Bife de contra filé acebolado<br>Mandioca cozida<br>Seleta de legumes     | Escondidinho com proteína de soja<br>Mandioca cozida<br>Seleta de legumes<br>Arroz branco<br>Feijão carioca |
| QUINTA<br>29/01/26           | 1. Picadinho de carne<br>2. Costelinha ao molho barbecue                 | Arroz Branco<br>Feijão Carioca  | Banana assada<br>Farofa temperada   | Picadinho de carne<br>Banana assada<br>Mix de legumes                     | Abobrinha recheada<br>Banana assada<br>Farofa temperada<br>Arroz branco<br>Feijão Carioca                   |
| SEXTA<br>30/01/26            | 1. Feijoada<br>2. Filé de peixe grelhado                                 | Arroz branco<br>Feijão preto    | Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja<br>Abobrinha com milho<br>Couve refogada | Filé de peixe grelhado<br>Abobrinha com milho<br>Couve refogada           | Hamburguer de lentilha<br>Abobrinha com milho<br>Couve refogada<br>Arroz Branco<br>Feijão Carioca           |
| SÁBADO<br>31/01/26<br>CLUBE  | 1. Bife acebolado<br>2. Fricassê de frango                               | Arroz branco<br>Feijão carioca  | Quibebe de mandioca<br>2. Batata palha  | -----   | -----   |
| DOMINGO<br>01/02/26<br>CLUBE | 1. Carne de sol<br>2. Arroz carreteiro                                   | Arroz branco<br>Feijão Fradinho | Mandioca cozida<br>Virado de couve  | -----   | -----   |

Cardápio sujeito à alteração devido à sazonalidade dos produtos e a disponibilidade de entrega dos fornecedores

|  |  |
|--|--|
| <p>Fernanda Dionízio GERENTE DE<br/>ÁREA</p> |  <p>Jessica Maria Pereira de Souza CRN 1<br/>9786</p> |
|--|--|