

RESTAURANTE: GUARÁ		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS (A)			
DATA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	MARMITA FITNESS	MARMITA VEGETARIANA
SEGUNDA 05/01/26	1. Cupim ao molho ferrugem 2. Peito de frango grelhado	Arroz Branco Feijão carioca	Seleta de legumes Batata sauté	Peito de frango grelhado Seleta de legumes Quiabo e milho refogados	Hambúrguer de proteína de soja ao molho sugo Seleta de legumes Batata sauté
TERÇA 06/01/26	1. Picadinho ao molho rotti 2. Costelinha suíno ao molho barbecue	Arroz Branco Feijão carioca	Farofa de banana Couve refogada	Picadinho ao molho rotti Arroz integral Couve refogada	Panqueca de proteína de soja Couve refogada Arroz integral
QUARTA 07/01/26	1. Rabada com agrião 2. Moqueca de peixe	Arroz Branco Feijão carioca	Pirão Mandioca cozida	Moqueca de peixe Arroz integral colorido	Moqueca de banana da terra Arroz integral colorido
QUINTA 08/01/26	1. Fraldinha assada com manteiga de ervas 2. Coxa e sobrecoxa assada recheada	Arroz Branco Feijão carioca	Purê de batata Brócolis com couve flor refogado	Coxa e sobrecoxa assada recheada Purê de batata Brócolis com couve-flor	Lasanha de brócolis Cenoura com abobrinha Vagem com ervas
SEXTA 09/01/26	1. Feijoada 2. Filé de merluza à Portuguesa	Arroz Branco Feijão preto	Torresmo, farofa, couve, laranja Couve refogada Farofa	Filé de Merluza à Portuguesa Couve refogada Arroz integral	Hamburguer de lentilha e abóbora Arroz integral Couve refogada
SÁBADO (CLUBE) 10/01/26	1. Estrogonoff de carne 2. Coxa e sobrecoxa ao molho	Arroz Branco Feijão carioca	Espaguete ao alho e óleo 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 (CLUBE) 11/01/26	1. Carne de sol com manteiga de garrafa 2. Filé de panga empanado	Arroz branco Feijão Fradinho	Paçoca de carne Mandioca cozida	_____	_____
SEGUNDA 12/01/26	1. Lagarto ao molho próprio 2. Frango ao molho de mostarda	Arroz branco Feijão Carioca	Legumes sauté (cenoura, vagem, abobrinha) Purê de abóbora	Frango ao molho de mostarda Legumes sauté (cenoura, vagem, abobrinha) Purê de abóbora	Torta de palmito Legumes sauté (cenoura, vagem, abobrinha) Purê de abóbora
TERÇA 13/01/26	1. Costela bovina 2. Peixe ao forno com limão e ervas	Arroz branco Feijão Carioca	Batata cozida Brócolis com couve flor	Peixe ao forno com limão e ervas Batata cozida Brócolis com couve flor	Nhoque ao molho sugo com proteína de soja Batata cozida Brócolis com couve flor
QUARTA 14/01/26	1. Cupim ao molho ferrugem 2. Filé de frango acebolado	Arroz branco Feijão Carioca	Cenoura com cheiro verde Beterraba cozida	Frango ao molho de queijo Cenoura com cheiro verde Beterraba cozida	Estrogonofe de Couve flor e grão de bico Arroz branco Batata palha
QUINTA 15/01/26	1. Bife de panela 2. Pernil suíno ao molho de abacaxi	Arroz branco Feijão carioca	Purê de mandioquinha Berinjela com pimentões	Bife de panela Purê de mandioquinha Berinjela com pimentões	Quibe assado Arroz branco Berinjela com pimentões
SEXTA 16/01/26	1. Feijoada 2. Isca de Frango acebolada	Arroz branco Feijão preto	Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja Farofa Caponata de berinjela	Isca de Frango acebolada Arroz integral colorido Caponata de berinjela	Hamburguer com proteína de soja Arroz integral colorido Caponata de berinjela
SÁBADO 17/01/26 CLUBE	1. Bife grelhado com cebolas 2. Galinhada	Arroz branco Feijão carioca	Farofa de cebola 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 18/01/26 CLUBE	1. Baião de dois com queijo coalho e carne seca 2. Coxa e sobrecoxa assada	Arroz branco Feijão Carioca	Mandioca cozida Virado de couve	-----	-----
SEGUNDA 19/01/26	1.Lagarto recheado ao molho próprio 2.Filé de frango a marguerita	Arroz Branco Feijão Carioca	Seleta de legumes Batata sauté	Filé de frango a marguerita Seleta de legumes Batata sauté	Quibe de Abóbora Recheado com proteína de soja Seleta de legumes Batata sauté
TERÇA 20/01/26	1.Bife de panela 2.Lombo suíno ao molho barbecue	Arroz Branco Feijão Carioca	Farofa de banana Brócolis com cenoura	Bife de panela Banana assada Brócolis com cenoura	Escondidinho de proteína de soja com mandioca Brócolis com cenoura Banana assada
QUARTA 21/01/26	1. Bife grelhado com cebolas 2. Peixe empanado	Arroz Branco Feijão Carioca	Abobrinha sauté Quibebe de mandioca	Bife grelhado com cebolas Abobrinha sauté Quibebe de mandioca	Hamburguer de batata com abóbora e proteína de soja Abobrinha sauté Quibebe de mandioca
QUINTA 22/01/26	1. Picadinho de coxão mole 2. Filé de peixe ao creme de cebola	Arroz Branco Feijão carioca	Banana da terra assada Abobrinha com ervas	Filé de peixe ao creme de cebola Banana da terra assada Abobrinha com ervas	Parmegiana de abobrinha Banana da terra assada Arroz Branco Feijão Carioca
SEXTA 23/01/26	1. Feijoada 2. Coxa e sobrecoxa desossada assada ao molho de laranja	Arroz Branco Feijão preto	Torresmo, farofa, couve, laranja Seleta de legumes	Coxa e sobrecoxa desossada assada ao molho de laranja Couve refogada Seleta de legumes	Panqueca de proteína de soja Arroz integral Seleta de legumes
SÁBADO 24/01/26 Clube	1. Arroz carreteiro 2. Frango grelhado com cebolas caramelizadas	Arroz branco Feijão carioca	Berinjela com pimentões coloridos 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 CLUBE 25/01/26	1. Carne de sol acebolada 2. Estrogonofe de frango	Arroz branco Feijão carioca	Paçoca de carne Batata rústica	-----	-----
SEGUNDA 26/01/26	1.Lagarto recheado ao molho próprio 2.Coxa e sobrecoxa cozida	Arroz Branco Feijão Carioca	Farofa de cenoura Seleta de legumes	Coxa e sobrecoxa ao molho Seleta de legumes Arroz integral	Almondegas de grão de bico ao molho de tomate e ervas Farofa de cenoura Seleta de legumes
TERÇA 27/01/26	1.Parmegiana de carne 2.Isca de frango grelhado à portuguesa	Arroz branco Feijão Carioca	Brócolis e cenoura salteados Batata rústica	Filé de frango grelhado Brócolis e cenoura salteados Batata rústica	Lasanha de berinjela Brócolis e cenoura salteados Batata rústica Arroz branco Feijão carioca
QUARTA 28/01/26	1.Bife de contra filé acebolado 2.Frango Teriaki	Arroz Branco Feijão Carioca	Mandioca cozida Seleta de legumes	Bife de contra filé acebolado Mandioca cozida Seleta de legumes	Escondidinho com proteína de soja Mandioca cozida Seleta de legumes Arroz branco Feijão carioca
QUINTA 29/01/26	1.Picadinho de carne 2.Costelinha ao molho barbecue	Arroz Branco Feijão Carioca	Banana assada Farofa temperada	Picadinho de carne Banana assada Mix de legumes	Abobrinha recheada Banana assada Farofa temperada Arroz branco Feijão Carioca
SEXTA 30/01/26	1.Feijoada 2. Filé de peixe grelhado	Arroz branco Feijão preto	Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja Abobrinha com milho Couve refogada	Filé de peixe grelhado Abobrinha com milho Couve refogada	Hamburguer de lentilha Abobrinha com milho Couve refogada Arroz Branco Feijão Carioca
SÁBADO 31/01/26 CLUBE	1. Bife acebolado 2. Fricassê de frango	Arroz branco Feijão carioca	Quibebe de mandioca 2.Batata palha	-----	-----
DOMINGO 01/02/26 CLUBE	1. Carne de sol 2. Arroz carreteiro	Arroz branco Feijão Fradinho	Mandioca cozida Virado de couve	-----	-----

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

Fernanda Dionízio GERENTE DE ÁREA	 Jessica Maria Pereira de Souza CRN 1 9 7 8 6
--------------------------------------	--