

RESTAURANTE: GUARÁ		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS (A)				
DATA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	MARMITA FITNESS	MARMITA VEGETARIANA	
SEGUNDA 01/12/25	1. Lagarto recheado ao molho próprio 2. Coxa e sobrecoxa ao molho caipira	Arroz Branco Feijão carioca	Seleta de legumes 2.Quiabo e milho refogados	Coxa e sobrecoxa ao molho caipira Seleta de legumes Quiabo e milho refogados	Quibe de Abóbora Recheado Seleta de legumes Batata sauté	
TERÇA 02/12/25	1. Bife de panela 2. Costelinha suíno ao molho barbecue	Arroz Branco Feijão carioca	Mandioca cozida Brócolis com cenoura	Bife de panela Mandioca cozida Brócolis com cenoura	Escondidinho de proteína de soja com batata Brócolis com cenoura	
QUARTA 03/12/25	1. Estrogonofe de carne 2. Filé de frango grelhado	Arroz Branco 2.Feijão carioca	Batata Rústica Ratatouille	Filé de frango grelhado Ratatouille Batata Rústica	Estrogonofe de Grão de bico Arroz branco Batata rústica	
QUINTA 04/12/25	1. Picadinho de coxão mole 2. Filé de peixe ao creme de cebola	Arroz Branco Feijão carioca	Cenoura com abobrinha Vagem com ervas	Filé de peixe ao creme de cebola Batata em rodela ao forno Vagem com ervas	Lasanha de brócolis Cenoura com abobrinha Vagem com ervas	
SEXTA 05/12/25	1. Feijoada 2. Coxa e sobrecoxa assada	Arroz Branco Feijão preto	Torresmo, farofa, couve, laranja 2.Couve refogada 2.Farofa	Coxa e sobrecoxa assada Couve refogada Arroz integral	Hamburguer de lentilha e abóbora Arroz integral Couve refogada	
SÁBADO (CLUBE) 06/12/25	1. Cupim ao molho de cerveja 2. Peito de frango acebolado	Arroz Branco Feijão carioca	Abóbora cozida com cebolas	_____	_____	

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) 07/12/25	1. Carne de sol acebolada 2. Bobó de frango	Arroz branco Feijão Fradinho	Paçoca de carne Mandioca cozida 2. Batata palha	_____	_____	
SEGUNDA 08/12/25	1. Lagarto ao molho madeira 2. Lombo suíno a Califórnia	Arroz branco Feijão Carioca	Brócolis com couve-flor Purê de abóbora	Lagarto ao molho madeira Brócolis com couve-flor Purê de abóbora	Torta de palmito Chuchu com milho Arroz integral	
TERÇA 09/12/25	1. Costela bovina 2. Filé de frango grelhado	Arroz branco Feijão Carioca	Batata cozida Farofa de cebola	Filé de Frango grelhado Batata inglesa Milho cozido	Nhoque ao molho sugo com proteína de soja Milho cozido	
QUARTA 10/12/25	1. Cupim ao molho ferrugem 2. Frango ao molho de queijo	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 Arroz branco Batata palha	
QUINTA 11/12/25	1. Isca de carne acebolado 2. Peixe em posta ao molho de moqueca	Arroz branco Feijão carioca	1. Abobrinha assada com cebola roxa Pirão de peixe e batata rústica assada	Cação ao molho de moqueca Abobrinha assada com cebola roxa Batata rústica	Moqueca de banana Arroz branco Abobrinha assada com cebola roxa Batata rústica	
SEXTA 12/12/25	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 13/12/25 CLUBE	1. Bife acebolado 2. Galinhada	Arroz branco Feijão carioca	1 Quibebe de mandioca	-	-	

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 14/12/25 CLUBE	1. Carne de sol 2. Coxa e sobrecoxa assada	Arroz branco Feijão Fradinho	Mandioca cozida Virado de couve	-----	-----	
SEGUNDA 15/12/25	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 16/12/25	1. Bife de panela 2. Lombo suíno com molho de mostarda	Arroz Branco Feijão Carioca	Farofa de banana Brócolis com cenoura	Bife de panela Farofa de banana Brócolis com cenoura	Escondidinho de proteína de soja com mandioca Brócolis com cenoura	
QUARTA 17/12/25	1. Bife grelhado com cebolas 2. Peixe empanado	Arroz Branco Feijão Carioca	Cenoura sauté Quibebe de mandioca	Bife grelhado com cebolas Cenoura sauté Quibebe de mandioca	Nhoque de batata com abóbora e proteína de soja Cenoura sauté Quibebe de mandioca	
QUINTA 18/12/25	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	Lasanha de brócolis Banana da terra assada Abobrinha com ervas	
SEXTA 19/12/25	1. Feijoada 2. Coxa e sobrecoxa desossada assada	Arroz Branco Feijão preto	Torresmo, farofa, couve, laranja Seleta de legumes	Coxa e sobrecoxa desossada assada Couve refogada Seleta de legumes	Estrogonofe de Grão de bico Arroz integral Seleta de legumes	
SÁBADO 20/12/25 Clube	1. Arroz carreteiro 2. Frango grelhado	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 21/12/25	1. Carne de sol acebolada 2. Estrogonofe de frango	Arroz branco Feijão carioca	Paçoca de carne Mandioca cozida Batata palha	-----	-----
SEGUNDA 22/12/25 (NATALINO)	1. Bacalhau à Portuguesa 2. Frango recheado com ricota e espinafre	Arroz a grega natalino Feijão Carioca	Salada de batata com maionese Farofa natalina	Frango recheado com ricota espinafre Salada de batata com maionese Farofa natalina	Torta de palmito Salada de batata com maionese Farofa Natalina
TERÇA 23/12/25	1. Lagarto ao molho madeira 2. Costelinha Suína ao molho barbecue	Arroz branco Feijão Carioca	Brócolis com couve-flor Purê de abóbora	Lagarto ao molho madeira Brócolis com couve flor Purê de abóbora	Nhoque ao molho sugo com proteína de soja Brócolis com couve flor
QUARTA 24/12/25	ABONO NATAL	ABONO NATAL	ABONO NATAL	ABONO NATAL	ABONO NATAL
QUINTA 25/12/25	ABONO NATAL	ABONO NATAL	ABONO NATAL	ABONO NATAL	ABONO NATAL
SEXTA 26/12/25	1. Feijoada 2. Coxa e sobrecoxa acebolada	Arroz branco Feijão preto	Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja Farofa de bacon Couve refogada	Coxa e sobrecoxa assada Couve refogada	Lasanha de Berinjela Couve refogada Farofa
SÁBADO 27/12/25 CLUBE	1. Bife acebolado 2. Fricassê de frango	Arroz branco Feijão carioca	Quibebe de mandioca 2. Batata palha	-----	-----
DOMINGO 28/12/25 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

RESTAURANTE: GUARÁ		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS (A)				
DATA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	MARMITA FITNESS	MARMITA VEGETARIANA	
SEGUNDA 29/12/25 (ANO NOVO)	1. Filé a parmegiana 2. Lombo a Califórnia	Arroz branco 2.Arroz com lentilhas	Cenoura e vagem a Juliene Farofa de banana da terra com ameixa	Lombo a Califórnia Cenoura e vagem a Juliene Farofa de banana da terra com ameixa	Quibe de Abóbora Recheado Cenoura e vagem à Juliene Farofa de banana da terra com ameixa	
TERÇA 30/12/25	1.Rabada com agrião 2.Filé de peixe ao pesto	Arroz branco Feijão Carioca	Batata sauté Legumes refogados	Filé peixe ao pesto Batata sauté Legumes refogados	Torta de palmito Batata sauté Legumes refogados	
QUARTA 31/12/25	ABONO FINAL DE ANO	ABONO FINAL DE ANO	ABONO FINAL DE ANO	ABONO FINAL DE ANO	ABONO FINAL DE ANO	
QUINTA 01/01/26	ABONO FINAL DE ANO	ABONO FINAL DE ANO	ABONO FINAL DE ANO	ABONO FINAL DE ANO	ABONO FINAL DE ANO	
SEXTA 02/12/25	1.Feijoada 2. Coxa e sobrecoxa assada	Arroz branco Feijão preto	Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja Farofa Couve refogada	Coxa e sobrecoxa assada Couve refogada	Lasanha de Berinjela Couve refogada Farofa	
SÁBADO CLUBE 03/01/26	1. Arroz carreteiro 2. Frango grelhado	Arroz branco Feijão carioca	Batata corada Brócolis refogado na manteiga	-----	-----	
DOMINGO CLUBE 04/01/26	1. Bife acebolado 2. Fricassê de frango	Arroz branco Feijão carioca	Quibebe de mandioca 2.Batata palha	-----	-----	

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

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