

RESTAURANTE: GUARÁ		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS (A)			
DATA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	MARMITA FITNESS	MARMITA VEGETARIANA
SEGUNDA 01/09/25	1. Bife de panela 2. Lombo suíno	Arroz Branco Feijão Carioca	Brócolis com couve flor Farofa de banana	Bife acebolado Brócolis com couve flor Farofa de banana	Proteína de soja refogada Arroz branco Feijão Carioca Brócolis com couve flor
TERÇA 02/09/25	1. Bife acebolado 2. Costelinha suína ao molho barbecue	Arroz Branco Feijão Fradinho	Abobrinha ao forno Batata baroa cozida	Bife de panela Abobrinha ao forno Arroz integral Batata baroa cozida	Escondidinho de proteína de soja com mandioca Arroz branco Feijão Fradinho Abobrinha ao forno
QUARTA 03/09/25	1. Lagarto recheado 2. Coxa e sobrecoxa assada	Arroz Branco Feijão Carioca	Cenoura, abobrinha e vagem Chuchu com milho	Coxa e sobrecoxa assada Cenoura, abobrinha e vagem Chuchu com milho	Rondelli de proteína de soja com molho ao sugo Arroz branco Feijão carioca Cenoura, abobrinha e vagem
QUINTA 04/09/25	1. Carne de sol 2. Frango ao molho com quiabo	Arroz Branco Feijão carioca	Paçoca de carne Mandioca cozida	Filé de frango confitado com cebola roxa e manjerição Abóbora assada Arroz integral colorido	Quibe assado Arroz integral colorido Feijão carioca Abóbora assada
SEXTA 05/09/25	1. Feijoada 2. Moqueca de peixe	Arroz Branco	Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja Farofa/ couve	Moqueca de peixe Arroz integral colorido Couve refogada	Lasanha de Berinjela Arroz integral colorido Feijão carioca Couve refogada
SÁBADO 06/09//25 Clube	1. Baião de dois (bacon, calabresa) 2. Fricassê de frango	Arroz Branco	Batata rústica	-	-
DOMINGO 07/09/25 Clube	1. Massa ao molho da casa 2. Frango ao molho	Arroz Branco Feijão Tropeiro	Maionese de batata Farofa de bacon	-	-

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
SEGUNDA 08/09/25	1. Filé de frango com tomate confitado 2. Cupim ao molho	Arroz branco Feijão Carioca	Cenoura com vagem Farofa de banana	Filé de frango com tomate confitado Cenoura com vagem Farofa de banana	Abobrinha recheada Arroz Branco Feijão Carioca Cenoura com vagem Farofa de banana
TERÇA 09/09/25	1. Bife de contra filé 2. Coxa e sobrecoxa com quiabo	Arroz branco Feijão Carioca	Chuchu com milho Farofa de cebola	Bife de contra filé Chuchu com milho Farofa de cebola	Escondidinho de proteína de soja com mandioca Arroz branco Feijão Carioca Chuchu com milho Farofa de cebola
QUARTA 10/09/25	1. Rocambole de carne 2. Frango xadrez	Arroz branco Feijão Carioca	Cenoura com salsinha Legumes ao forno	Frango xadrez Cenoura com salsinha Legumes ao forno	Almondegas de grão de bico ao molho de tomates de ervas Arroz branco Feijão carioca Cenoura com salsinha Legumes ao forno
QUINTA 11/09/25	1. Cupim ao molho ferrugem 2. Lombo suíno à provençal	Arroz branco Feijão Carioca	Couve flor com brócolis Beterraba cozida	Cupim ao molho ferrugem Couve flor com brócolis Beterraba cozida	Charuto de proteína de soja com couve manteiga Arroz branco Feijão carioca Couve flor com brócolis Beterraba cozida
SEXTA 12/09/25	1. Feijoada 2. Coxa e sobrecoxa assada	Arroz branco Feijão preto	Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja Farofa de bacon Couve refogado	Coxa e sobrecoxa assada Arroz integral colorido Couve refogado	Lasanha de Berinjela Arroz branco Couve refogado
SÁBADO 13/09/25 Clube	1. Feijoada 2. Bobó de frango	Arroz branco Feijão carioca	Banana caramelizada	-	-
DOMINGO 14/09/25 Clube	1. Massa ao molho bolonhesa 2. Filé de frango ao molho marguerita	Arroz branco Feijão carioca	Purê de mandioquinha	-	-

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

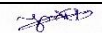
RESTAURANTE: GUARÁ		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS (A)			
DATA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	MARMITA FITNESS	MARMITA VEGETARIANA
SEGUNDA 15/09/25	1. Coxão mole com ervas finas 2. Lombo suíno ao molho agri-doce	Arroz branco Feijão Carioca	Farofa de calabresa Abóbora assada	Coxão mole com ervas finas Farofa de calabresa Abóbora assada	Almôndega de proteína de soja Arroz branco Feijão Carioca Abóbora assada
TERÇA 16/09/25	1. Bife acebolado 2. Coxa e sobrecoxa desossada ao molho pesto	Arroz branco Feijão Carioca	Legumes a julienne Berinjela ao forno	Bife acebolado Legumes a julienne Berinjela ao forno	Escondidinho de proteína de soja com mandioca Arroz branco Feijão carioca Legumes a Julienne
QUARTA 17/09/25	1. Carne de panela 2. Frango à primavera	Arroz branco Feijão Carioca	Chuchu gratinado Purê de batata	Frango à primavera Chuchu gratinado Purê de batata	Nhoque de batata ao molho pomodoro Arroz branco Feijão carioca Chuchu gratinado
QUINTA 18/09/25	1. Iscas de carne ao molho madeira 2. Peixe empanado	Arroz branco Feijão tropeiro	Cenoura sauté Quibebe de mandioca	Peixe empanado Cenoura sauté Quibebe de mandioca	Charuto de proteína de soja com repolho Arroz branco Feijão carioca Cenoura sauté Quibebe de mandioca
SEXTA 19/09/25	1. Feijoada 2. Filé de frango grelhado	Arroz branco Feijão Preto	Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja Legumes assados Couve refogada	Filé de frango grelhado Legumes assados Couve refogada	Lasanha de Berinjela Arroz branco Feijão carioca Legumes assados Couve refogada
SÁBADO 20/09/25 Clube	1. Bife com pétalas de cebola 2. Estrogonofe de frango	Arroz branco	Batata palha	-	-
DOMINGO 21/09/25 Clube	1. Arroz carreteiro 2. Frango grelhado	Arroz branco Feijão carioca	Batata corada	-	-

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
SEGUNDA 22/09/25	1. Carne de panela 2. Coxa e sobrecoxa desossada assada	Arroz branco Feijão Carioca	Abobrinha com milho Macarrão ao alho óleo	Coxa e sobrecoxa desossada assada Abobrinha com milho Abóbora assada	Abobrinha recheada Arroz Branco Feijão Carioca
TERÇA 23/09/25	1. Lagarto recheado 2. Coxa e sobrecoxa ao molho	Arroz branco Feijão Carioca	Purê de baroa Seleta de legumes	Lagarto recheado Purê de baroa Seleta de legumes	Escondidinho de proteína de soja com mandioca Arroz branco Feijão Carioca Seleta de legumes
QUARTA 24/09/25	1. Carne de sol 2. Peito de frango grelhado	Arroz branco Feijão Carioca	Couve-flor com brócolis Purê de abóbora	Peito de frango grelhado Couve-flor com brócolis Purê de abóbora	Almondegas de grão de bico ao molho de tomates de ervas Arroz branco Feijão carioca Couve-flor com brócolis
QUINTA 25/09/25	1. Cupim assado 2. Moqueca de peixe	Arroz branco Feijão Carioca	Farofa de cebola Brócolis, cenoura e milho	Moqueca de peixe Brócolis, cenoura e milho Farofa de cebola	Charuto de proteína de soja com couve manteiga Arroz branco Feijão carioca Brócolis, cenoura e milho
SEXTA 26/09/25	1. Feijoada 2. Coxa e sobrecoxa assada	Arroz branco Feijão preto	Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja Farofa de bacon Couve refogada/ Cenoura e chuchu	Coxa e sobrecoxa assada Couve refogada/ Cenoura e chuchu	Lasanha de Berinjela Arroz branco Couve refogada Cenoura e chuchu
SÁBADO 27/09/25 Clube	1. Bife acebolado 2. Estrogonofe de frango	Arroz branco Feijão tropeiro	Batata rústica Virado de couve	-	-
DOMINGO 28/09/25 Clube	1. Arroz de carreteiro 2. Filé de frango grelhado	Arroz branco Feijão carioca	Banana da terra assada Abobrinha e berinjela	-	-

SEGUNDA 29/09/25	1. Cupim ao molho 2. Lombo suíno à provençal	Arroz branco Feijão carioca	Brócolis salteado na manteiga com anéis de cebola Quibebe de mandioca	Cupim ao molho Brócolis salteado na manteiga com anéis de cebola Quibebe de mandioca	Abobrinha recheada Brócolis salteado na manteiga com anéis de cebola Quibebe de mandioca
TERÇA 30/09/25	1. Picadinho de carne ao molho ferrugem 2. Filé de peixe empanado	Arroz branco Feijão carioca	Batata rústica Cenoura anelada	Picadinho de carne ao molho ferrugem Batata rústica Cenoura anelada	Bolinho de batata com proteína de soja Arroz branco Feijão carioca Cenoura anelada

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
-----------------------------------	---