

RESTAURANTE: GUARÁ		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS			
DATA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	MARMITA FITNESS	MARMITA VEGETARIANA
QUARTA 01/10/25	1. Bife de contrafilé com pétalas de cebola roxa 2. Frango ao molho caipira	Arroz Branco Feijão Carioca	Brócolis com couve-flor Banana assada	Bife de Contrafilé com pétalas de cebola roxa Brócolis com couve-flor Banana assada	Abobrinha recheada Arroz Branco Feijão Carioca Brócolis com couve-flor
QUINTA 02/10/25	1. Coxão mole com ervas finas 2. Frango Xadrez	Arroz Branco Feijão Carioca	Batata rústica Cenoura anelada	Coxão mole com ervas finas Batata rústica Cenoura anelada	Escondidinho de proteína de soja com mandioca Feijão Carioca Batata Rústica Cenoura anelada
SEXTA 03/10/25	1. Coxa e Sobrecoxa Assada 2. Feijoada	Arroz Branco Feijão Preto	Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja Farofa/ Couve refogada	Coxa e Sobrecoxa assada Couve refogada Chuchu com milho	Lasanha de Berinjela Couve refogada Chuchu com milho
SÁBADO 04/10/25 CLUBE	1. Carne de sol 2. Estrogonofe de Frango	Arroz Branco Feijão carioca	Paçoca de carne Batata palha	-	-
DOMINGO 05/10/25 CLUBE	1. Macarrão à bolonhesa 2. Filé de frango à parmegiana	2 Arroz Branco	2. Batata rústica	-	-

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

RESTAURANTE: GUARÁ		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS			
DATA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	MARMITA FITNESS	MARMITA VEGETARIANA
SEGUNDA 06/10/25	1. Filé de frango à marguerita 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	Parmegiana de abobrinha Arroz Branco Feijão Carioca Cenoura com vagem Farofa de banana
TERÇA 07/10/25	1. Bife de contrafilé 2. Coxa e sobrecoxa com quiabo	Arroz branco Feijão Carioca	Chuchu com milho Seleta de legumes	Bife de contrafilé Chuchu com milho Farofa de cebola	Escondidinho de proteína de soja com mandioca Arroz branco Feijão Carioca Chuchu com milho Farofa de cebola
QUARTA 08/10/25	1. Lagarto ao molho madeira 2. Isca de Frango grelhado	Arroz branco Feijão Carioca	Cenoura com salsinha Legumes ao forno	Frango xadrez Cenoura com salsinha Legumes ao forno	Hamburguer de grão de bico ao molho de tomates de ervas Arroz branco Feijão carioca Cenoura com salsinha Legumes ao forno
QUINTA 09/10/25	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 10/10/25	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 11/10/25 Clube	1. Bife grelhado 2. Bobó de frango	Arroz branco Feijão carioca	Banana caramelizada Batata rústica	-	-
DOMINGO 12/10/25 ANIVERSÁRIO UNIDADE	1. Feijoada 2. Estrogonofe de frango	Arroz branco	Batata palha	-	-

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

RESTAURANTE: GUARÁ		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS			
DATA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	MARMITA FITNESS	MARMITA VEGETARIANA
SEGUNDA 13/10/25	1. Costela bovina com ervas finas 2. Filé de frango grelhado ao molho de ervas	Arroz branco Feijão Carioca	Farofa de cebola Abóbora assada	Filé de Frango grelhado ao molho de ervas Farofa de cebola Abóbora assada	Almôndega de proteína de soja ao molho de tomate Arroz branco Feijão Carioca Abóbora assada
TERÇA 14/10/25	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 15/10/25	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 16/10/25	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 17/10/25	1. Feijoada 2. Coxa e sobrecoxa assada	Arroz branco Feijão Preto	Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja Legumes assados Couve refogada	Filé de frango grelhado Legumes assados Couve refogada	Bolinho de batata com proteína de soja Arroz branco Feijão carioca Legumes assados Couve refogada
SÁBADO 18/10/25 Clube	1. Bife com pétalas de cebola 2. Estrogonofe de frango	Arroz branco	Batata rustica	-	-
DOMINGO 19/10/25 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			
DATA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	MARMITA FITNESS	MARMITA VEGETARIANA
SEGUNDA 20/10/25	3. Filé de frango a marguerite 4. 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	Parmegiana de abobrinha Arroz Branco Feijão Carioca Cenoura com vagem Farofa de banana
TERÇA 21/10/25	3. Bife de contrafilé 4. Coxa e sobrecoxa com quiabo	Arroz branco Feijão Carioca	Chuchu com milho Seleta de legumes	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 22/10/25	3. Lagarto ao molho madeira 4. Isca de Frango grelhado	Arroz branco Feijão Carioca	Cenoura com salsinha Legumes ao forno	Frango xadrez Cenoura com salsinha Legumes ao forno	Hamburguer de grão de bico ao molho de tomates de ervas Arroz branco Feijão carioca Cenoura com salsinha Legumes ao forno
QUINTA 23/10/25	3. Cupim ao molho ferrugem 4. 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 24/10/25	3. Feijoada 4. 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 25/10/25 CLUBE	1. FEIJUKA DO COMERCIÁRIO 2. Bobó de frango	Arroz branco Feijão carioca	Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja Batata sauté	-	-
DOMINGO 26/10/25 CLUBE	1. Carne de sol 2. Macarrão ao molho de queijo	Arroz branco Feijão carioca	Mandioca Paçoca de carne	-	-

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

RESTAURANTE: GUARÁ		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS			
DATA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	MARMITA FITNESS	MARMITA VEGETARIANA
SEGUNDA 27/10/25	1. Carne de panela 2. Filé de Frango grelhado	Arroz branco Feijão Carioca	Abobrinha com milho Abóbora assada	Filé de frango grelhado Abobrinha com milho Abóbora assada	Abobrinha recheada com proteína de soja Arroz Branco Feijão Carioca
TERÇA 28/10/25	1. Lagarto recheado 2. Costelinha suína ao molho barbecue	Arroz branco Feijão Carioca	Farofa crocante Seleta de legumes	Lagarto recheado Seleta de legumes Mandioca cozida	Escondidinho de proteína de soja com mandioca Arroz branco Feijão Carioca Seleta de legumes
QUARTA 9/10/25	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 30/10/25	1. Cupim assado 2. Filé de Peixe à Portuguesa	Arroz branco Feijão Carioca	Farofa de cebola Brócolis, cenoura e milho	Filé de Peixe à Portuguesa Brócolis, cenoura e milho Farofa de cebola	Charuto de proteína de soja com couve manteiga Arroz branco Feijão carioca Brócolis, cenoura e milho
SEXTA 31/10/25	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
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-

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
--	---