

RESTAURANTE: GUARÁ		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS (A)				
DATA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	MARMITA FITNESS	MARMITA VEGETARIANA	
SEGUNDA 04/08/25	1. Bife acebolado 2. Filé de frango ao molho de queijo	Arroz Branco Feijão Carioca	Brócolis com couve flor Farofa de banana	Bife acebolado Brócolis com couve flor Farofa de banana	Almôndega de proteína de soja Arroz branco Feijão Carioca Brócolis com couve flor	
TERÇA 05/08/25	1. Bife de panela 2. Costelinha suína ao molho barbecue	Arroz Branco Feijão Carioca	Abobrinha ao forno Batata rústica	Bife de panela Abobrinha ao forno Batata rústica	Escondidinho de proteína de soja com mandioca Arroz branco Feijão carioca Abobrinha ao forno	
QUARTA 06/08/25	1. Lagarto recheado 2. Coxa e sobrecoxa assada	Arroz Branco Feijão Carioca	Cenoura, abobrinha e milho Purê de banana da terra	Coxa e sobrecoxa assada Cenoura, abobrinha e milho Purê de banana da terra	Nhoque de batata ao molho pomodoro com proteína de soja Arroz branco Feijão carioca Cenoura, abobrinha e milho	
QUINTA 07/08/25	1. Carne cozida 2. Filé de frango acebolado	Arroz Branco Feijão carioca	Abóbora assada Macarrão alho e óleo	Filé de frango acebolado Abóbora assada Macarrão alho e óleo	Quibe assado Arroz branco Feijão carioca Abóbora assada	
SEXTA 08/08/25	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 branco Feijão carioca Couve refogada	
SÁBADO 09/08//25 Clube	1. Baião de dois (bacon, calabresa) 2. Massa ao molho da casa	-	-	-	-	
DOMINGO 10/08/25 Clube	1. Churrasco 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 11/08/25	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 12/08/25	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 13/08/25	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 14/08/25	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 15/08/25	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 16/08/25 Clube	1. Bife grelhado 2. Bobó de frango	Arroz branco Feijão carioca	Banana caramelizada	-	-
DOMINGO 17/08/25 Clube	1. Massa ao molho bolonhesa 2. Filé de frango ao molho marguerita	Arroz branco	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 18/08/25	1. Coxão mole com ervas finas 2. Lombo suíno ao molho agridoce	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 19/08/25	1. Bife acebolado 2. Coxa e sobrecoxa desossada ao molho pesto	Arroz branco Feijão Carioca	Legumes a juliene Berinjela ao forno	Bife acebolado Legumes a juliene Berinjela ao forno	Escondidinho de proteína de soja com mandioca Arroz branco Feijão carioca Legumes a Julienne
QUARTA 20/08/25	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 21/08/25	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 22/08/25	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 23/08/25 Clube	1. Bife com pétalas de cebola 2. Estrogonofe de frango	Arroz branco	Batata palha	-	-
DOMINGO 24/08/25 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 25/08/25	1. Carne de panela 2. Coxa e sobrecoxa desossada assada	Arroz branco Feijão Carioca	Abobrinha com milho Abóbora assada	Coxa e sobrecoxa desossada assada Abobrinha com milho Abóbora assada	Abobrinha recheada Arroz Branco Feijão Carioca	
TERÇA 26/08/25	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 27/08/25	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 28/08/25	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 29/08/25	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 30/08/25 Clube	1. Bife acebolado 2. Estrogonofe de frango	Arroz branco Feijão tropeiro	Batata rústica Virado de couve	-	-	
DOMINGO 31/08/25 Clube	1. Arroz de carreteiro 2. Filé de frango grelhado	Arroz branco Feijão carioca	Banana da terra assada Abobrinha e berinjela	-	-	

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