

RESTAURANTE: GUARÁ		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS			
DATA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	MARMITA FITNESS	MARMITA VEGETARIANA
SEGUNDA 02/03/26	1. Cupim ao molho próprio 2. Filé de frango grelhado	Arroz Branco Feijão carioca	Seleta de legumes Farofa de cenoura	Cupim ao molho próprio Seleta de legumes Batata assada	Abobrinha recheada Arroz branco Feijão carioca Seleta de legumes Batata assada
TERÇA 03/03/26	1. Bife de contra filé 2. Filé de peixe à Portuguesa	Arroz Branco Feijão carioca	Purê de abóbora Couve flor gratinada	Filé de frango grelhado Purê de abóbora Couve flor gratinada	Almondegas de proteína de soja Arroz Integral Feijão carioca Purê de abóbora Couve flor gratinada
QUARTA 04/03/26	1. Picadinho ao molho 2. Costelinha ao molho barbecue	Arroz Branco Feijão carioca	Mix de legumes Banana da terra cozida	Moqueca de peixe Mix de legumes Banana da terra cozida	Moqueca de banana da terra Arroz branco Mix de legumes
QUINTA 05/03/26	1. Parmegiana de carne 2. Filé de Peixe à portuguesa	Arroz Branco Feijão carioca	Batata rústica Cenoura e vagem salteados	Frango Xadrez Batata rústica Cenoura e vagem salteados	Lasanha de Berinjela com proteína de soja Arroz branco Batata rústica Cenoura e vagem salteados
SEXTA 06/03/26	1. Feijoada 2. Frango xadrez	Arroz Branco Feijão preto	Torresmo, farofa, couve, laranja Couve refogada Farofa	Peixe à Portuguesa Legumes refogados Arroz integral	Hamburguer de lentilha e abóbora Arroz Branco Feijão preto Legumes refogados
SÁBADO (CLUBE) 07/03/26	1. Estrogonofe de carne 2. Filé de frango grelhado	Arroz Branco Feijão carioca	Batata Rústica	-----	-----

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) 08/03/26	1. Carne de sol com manteiga de garrafa 2. Frango ao molho	Arroz branco Feijão carioca	Paçoca de carne Mandioca cozida	-----	-----
SEGUNDA 09/03/26	1. Lagarto ao molho próprio 2. Coxa e sobrecoxa ao molho de laranja	Arroz branco Feijão Carioca	Seleta de legumes Abóbora assada	Coxa e sobrecoxa ao molho de laranja Seleta de legumes Abóbora assada	Torta de legumes Arroz Branco Feijão Carioca Seleta de legumes Abóbora assada
TERÇA 10/03/26	1. Isca de carne com cebolas 2. Peixe à Milanesa	Arroz branco Feijão Carioca	Batata doce assada Abobrinha com cenoura salteadas	Isca de carne com cebolas Batata doce assada Abobrinha com cenoura salteadas	Almondegas de proteína de soja Arroz Branco Feijão Carioca Batata doce assada Abobrinha com cenoura salteadas
QUARTA 11/03/26	1. Almondegas ao molho vermelho 2. Filé de frango grelhado	Arroz branco Feijão Carioca	Seleta de legumes Beterraba cozida	Filé de frango acebolado Seleta de legumes Beterraba cozida	Quibe assado com proteína de soja Arroz branco Feijão carioca Seleta de legumes Beterraba cozida
QUINTA 12/03/26	1. Isca de carne (coxão mole) 2. Costelinha suína ao molho barbecue	Arroz branco Feijão carioca	Purê de mandioquinha Berinjela com pimentões	Isca de carne Purê de mandioquinha Berinjela com pimentões	Hamburguer com proteína de soja Arroz branco Feijão Carioca Purê de mandioquinha Berinjela com pimentões
SEXTA 13/03/26	1. Feijoada 2. Filé de peixe à Portuguesa	Arroz branco Feijão preto	Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja Farofa Legumes variados	Filé de Peixe Legumes variados Batata assada	Parmegiana vegetariana Arroz Branco Feijão preto Legumes variados Batata assada
SÁBADO 14/03/26 CLUBE FEIJOADA DO COMERCIÁRIO	1. Feijoada do comercário 2. Coxa e sobrecoxa com osso assada	Arroz branco Feijão carioca	Purê de batata	-----	-----

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 15/03/26 CLUBE	1. Arroz carreteiro 2. Filé de Frango grelhado	Arroz branco Feijão Carioca	Mandioca cozida Seleta de legumes	-----	-----
SEGUNDA 16/03/26	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	Almondega de grão de bico ao molho de tomate e ervas Arroz branco Feijão carioca Seleta de legumes Batata sauté
TERÇA 17/03/26	1. Bife acebolado 2. Frango ao molho caipira	Arroz Branco Feijão Carioca	Batata assada Farofa temperada	Frango ao molho caipira Batata assada Legumes assados	Escondidinho com proteína de soja Arroz Branco Legumes assados
QUARTA 18/03/26	1. Costela bovina 2. Peixe empanado	Arroz Branco Feijão Carioca	Pirão Purê de banana da terra	Peixe assado Abobrinha sauté Purê de banana da terra	Hamburguer de batata com abóbora e proteína de soja Abobrinha sauté Purê de banana da terra
QUINTA 19/03/26	1. Picadinho de coxão mole 2. Costelinha suína ao molho	Arroz Branco Feijão carioca	Abobrinha com ervas Beterraba cozida	Picadinho de Coxão mole Abobrinha com ervas Beterraba cozida	Parmegiana de abobrinha Arroz Branco Feijão Carioca Abobrinha com ervas Beterraba cozida
SEXTA 20/03/26	1. Feijoada 2. Moqueca de Peixe (em posta)	Arroz Branco Feijão preto	Torresmo, farofa, couve, laranja Seleta de legumes	Moqueca de Peixe (em posta) Seleta de legumes Arroz integral	Feijoada vegana Arroz integral Seleta de legumes
SÁBADO 21/03/26 Clube	1. Bife com pétalas de cebolas roxa 2. Coxa e sobrecoxa ao molho	Arroz branco Feijão carioca	Berinjela com pimentões coloridos Couve-flor 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 22/03/26	1. Baião de dois 2. Filé de frango grelhado	Arroz branco Feijão carioca	Seleta de legumes Quibebe de mandioca	-----	-----
SEGUNDA 23/03/26	1. Cupim ao molho próprio 2. Pernil ao molho de limão	Arroz Branco Feijão Carioca	Farofa Seleta de legumes	Cupim ao molho próprio Seleta de legumes Arroz integral	Almondegas de grão de bico ao molho de tomate e ervas Arroz branco Feijão carioca Seleta de legumes
TERÇA 24/03/26	1. Costela com Agrião 2. Frango em cubos ao molho	Arroz branco Feijão Carioca	Couve flor e cenoura salteados Mandioca cozida	Coxa e sobrecoxa assada Brócolis e cenoura salteados Batata rústica	Lasanha de berinjela Brócolis e cenoura salteados Arroz branco
QUARTA 25/03/26	1. Bife de contrafilé acebolado 2. Peixe à Portuguesa	Arroz Branco Feijão Carioca	Mix de legumes Batata sauté	Peixe à Portuguesa Mandioca cozida Seleta de legumes	Escondidinho com proteína de soja Mix de legumes Arroz Branco Feijão Carioca
QUINTA 26/03/26	1. Rabada com agrião 2. Filé de frango grelhado	Arroz Branco Feijão Carioca	Pirão de rabada Legumes salteados	Filé de frango grelhado Legumes salteados Arroz integral colorido	Abobrinha recheada Legumes salteados Feijão Carioca Arroz integral colorido
SEXTA 27/03/26	1. Feijoada 2. Moqueca de peixe	Arroz branco Feijão preto	Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja Abobrinha com milho Banana da terra	Moqueca de peixe Banana da terra Abobrinha com milho	Moqueca de Banana da Terra Abobrinha com milho Batata rústica Arroz Branco
SÁBADO 28/03/26 CLUBE	1. Bife acebolado 2. Estrogonofe de frango	Arroz branco Feijão carioca	Batata corada	-----	-----
DOMINGO 29/03/26 CLUBE	1. Peixe empanado 2. Coxa e sobrecoxa assada	Arroz Branco Feijão Carioca	Abóbora assada Seleta de legumes	-----	-----

RESTAURANTE: GUARÁ		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS (A)			
DATA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	MARMITA FITNESS	MARMITA VEGETARIANA
SEGUNDA 30/03/26	1. Lagarto recheado ao molho próprio 2. Filé de frango a marguerita	Arroz Branco Feijão Carioca	Seleta de legumes Macarrão alho e óleo	Filé de frango a marguerita Seleta de legumes Batata sauté	Almondegas de grão de bico ao molho de tomate e ervas Arroz branco Feijão carioca Seleta de legumes Macarrão alho e óleo
TERÇA 31/03/26	1. Bife acebolado 2. Frango ao molho	Arroz Branco Feijão Carioca	Mix de legumes Farofa temperada	Frango ao molho caipira Batata assada Legumes assados	Quibe com proteína de soja Arroz Branco Legumes assados

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