

RESTAURANTE: GUARÁ		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS (A)			
DATA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	MARMITA FITNESS	MARMITA VEGETARIANA
SEGUNDA 30/06/25	1. Lagarto ao molho 2. Filé de frango ao molho pesto	Arroz branco Feijão Carioca	Brócolis com conserva de cebola roxa Beterraba	Frango ao molho pesto Brócolis com conserva de cebola roxa Beterraba	Almôndega de proteína de soja Arroz branco Feijão Carioca Brócolis com conserva de cebola roxa
TERÇA 01/07/25	1. Picadinho de carne (coxão mole) 2. Coxa e sobrecoxa recheada	Arroz branco Feijão Carioca	Purê de batata Legumes a Julienne	Coxa e Sobrecoxa recheada Purê de batata Legumes a Julienne	Escondidinho de proteína de soja com mandioca Arroz branco Feijão carioca Legumes a Julienne
QUARTA 02/07/25	1. Carne de sol 2. Filé de peixe empanado	Arroz branco Feijão fradinho	Banana da terra grelhada Mandioca cozida	Carne de sol Mandioca cozida Banana da terra grelhada	Nhoque de batata ao molho pomodoro com proteína de soja Arroz branco Feijão carioca Farofa à moda Seleta de legumes
QUINTA 03/07/25	1. Cupim ao molho 2. Costelinha ao molho barbecue	Arroz branco Feijão carioca	farofa temperada abobora assada	Cupim Arroz integral Abobora	Charuto de proteína de soja com repolho Arroz branco Feijão carioca
SEXTA 04/07/25	1. Feijoada 2. Filé de peixe a portuguesa	Arroz branco	Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja couve refogada	File de peixe a portuguesa Arroz integral	Lasanha de Berinjela Arroz branco Feijão carioca Berinjela refogada Mix de legumes
SÁBADO 05/07/25 Clube	1. Arroz carreteiro 2. Linguini (macarrão) a moda da casa	-	-	-	-
DOMINGO 06/07/25 Clube	1. Galinhada 2. Lasanha À Bolonhesa	-	-	-	-

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 07/07/25	1. Isca de carne acebolada 2. Coxa e sobrecoxa ao molho	Arroz branco Feijão Carioca	Vagem salteada com cenoura Batata doce assada	Coxa e sobrecoxa ao molho Vagem salteada com cenoura Batata doce assada	Abobrinha recheada Arroz Branco Feijão Carioca Vagem salteada com cenoura
TERÇA 08/07/25	1. Fraldinha ao forno 2. Filé de frango Marguerita	Arroz branco Feijão Carioca	Legumes à Julienne Batata ao forno e ervas	Filé de frango Marguerita Legumes à Julienne Batata	Escondidinho de proteína de soja com mandioca Arroz branco Feijão Carioca Legumes à Julienne
QUARTA 09/07/25	1. Rabada com agrião 2. Filé de peixe empanado	Arroz branco Feijão Carioca	Mandioca cozida Abobora assada	Filé de peixe empanado Brócolis com cebola roxa Abobora assada	Almondegas de grão de bico ao molho de tomates de ervas Arroz branco Feijão carioca Brócolis com cebola roxa
QUINTA 10/07/25	1. Costelinha ao forno 2. Fricassê de frango	Arroz branco Feijão Carioca	Seleto de legumes Farofa temperada	Fricassê de frango Arroz integral Batata palha	Charuto de proteína de soja com couve manteiga Arroz branco Feijão carioca Batata doce
SEXTA 11/07/25	1. Feijoada 2. Moqueca de peixe	Arroz branco Feijão preto	Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja couve	Moqueca Farofa Couve refogada	Lasanha de Berinjela Arroz branco Couve refogada
SÁBADO 12/07/25 Clube	1. Carne de sol 2. Pernil à California	Arroz branco Feijão fradinho	Mandioca cozida Paçoca de carne	-	-
DOMINGO 13/07/25 Clube	1. Estrogonofe de frango 2. Lasanha à Bolonhesa	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 (A)			
DATA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	MARMITA FITNESS	MARMITA VEGETARIANA
SEGUNDA 14/07/25	1. Lagarto recheado 2. Filé de frango empanado	Arroz branco Feijão Carioca	Brócolis com conserva de cebola roxa Farofa de banana da terra	Lagarto recheado Arroz integral (colorido) Brócolis com conserva de cebola roxa	Almôndega de proteína de soja Arroz branco Feijão Carioca Brócolis com conserva de cebola roxa
TERÇA 15/07/25	1. Bife de panela 2. Parmegiana de frango	Arroz branco Feijão Carioca	Purê de batata Legumes a Julienne	Sobrecoxa assada Purê de batata Legumes a Julienne	Escondidinho de proteína de soja com mandioca Arroz branco Feijão carioca Legumes a Julienne
QUARTA 16/07/25	1. Cupim ao molho 2. Lombo ao molho teriyaki	Arroz branco Feijão Carioca	Legumes ao forno Banana assada	Cupim ao molho Arroz integral Legumes ao forno	Nhoque de batata ao molho pomodoro Arroz branco Feijão carioca Farofa à moda Seleta de legumes
QUINTA 17/07/25	1. Carne de Sol acebolada 2. Moqueca de peixe	Arroz branco Feijão tropeiro	Mandioca cozida com manteiga de garrafa Pirão de peixe	Moqueca de peixe Arroz integral Pirão de peixe	Charuto de proteína de soja com repolho Arroz branco Feijão carioca
SEXTA 18/07/25	1. Feijoada 2. Coxa e sobrecoxa assada	Arroz branco Feijão Preto	Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja Berinjela refogada/ Mix de legumes	Coxa e sobrecoxa assada Berinjela refogada Mix de legumes	Lasanha de Berinjela Arroz branco Feijão carioca Berinjela refogada Mix de legumes
SÁBADO 19/07/25 Clube	1. Arroz carreteiro 2. Bobó de frango	Arroz branco	-	-	-
DOMINGO 20/07/25 Clube	1. Galinhada 2. Lasanha À Bolonhesa	-	-	-	-

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 21/07/25	1. Isca de carne acebolada 2. Coxa e sobrecoxa ao molho	Arroz branco Feijão Carioca	Vagem salteada com cenoura Farofa de abacaxi	Coxa e sobrecoxa ao molho Vagem salteada com cenoura Farofa de abacaxi	Abobrinha recheada Arroz Branco Feijão Carioca Vagem salteada com cenoura
TERÇA 22/07/25	1. Fraldinha ao forno 2. Filé de frango Marguerita	Arroz branco Feijão Carioca	Legumes à Julienne Batata ao forno e ervas	Filé de frango Marguerita Legumes à Julienne Batata	Escondidinho de proteína de soja com mandioca Arroz branco Feijão Carioca Legumes à Julienne
QUARTA 23/07/25	1. Carne de panela ao molho ferrugem (coxão duro) 2. Filé de peixe empanado	Arroz branco Feijão Carioca	Brócolis com cebola roxa Abobora assada	Filé de peixe empanado Brócolis com cebola roxa Abobora assada	Almondegas de grão de bico ao molho de tomates de ervas Arroz branco Feijão carioca Brócolis com cebola roxa
QUINTA 24/07/25	1. Costelinha suína ao molho barbecue 2. File de peito de frango grelhado	Arroz branco Feijão Carioca	Chips de batata doce Omelete de forno	Filé de peito de frango grelhado Batata doce assada omelete	Charuto de proteína de soja com couve manteiga Arroz branco Feijão carioca Batata doce
SEXTA 25/07/25	1. Feijoada 2. Coxa e Sobrecoxa assada (desossada)	Arroz branco Feijão preto	Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja Farofa/ Couve refolgada	Coxa e Sobrecoxa assada (desossada) Farofa Couve refolgada	Lasanha de Berinjela Arroz branco Couve refogada
SÁBADO 26/07/25 Clube	1. Carne de sol 2. Pernil à California	Arroz branco Feijão fradinho	Mandioca cozida Paçoca de carne	-	-
DOMINGO 27/07/25 Clube	1. Estrogonofe de frango 2. Lasanha à Bolonhesa	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 (A)			
DATA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	MARMITA FITNESS	MARMITA VEGETARIANA
SEGUNDA 28/07/25	1. Lagarto recheado 2. Filé de frango empanado	Arroz branco Feijão Carioca	Brócolis com conserva de cebola roxa Farofa de banana da terra	Lagarto recheado Arroz integral (colorido) Brócolis com conserva de cebola roxa	Almôndega de proteína de soja Arroz branco Feijão Carioca Brócolis com conserva de cebola roxa
TERÇA 29/07/25	1. Bife de panela 2. Parmegiana de frango	Arroz branco Feijão Carioca	Purê de batata Legumes a Julienne	Sobrecoxa assada Purê de batata Legumes a Julienne	Escondidinho de proteína de soja com mandioca Arroz branco Feijão carioca Legumes a Julienne
QUARTA 30/07/25	1.Cupim ao molho 2. Lombo ao molho teriyaki	Arroz branco Feijão Carioca	Legumes ao forno Banana assada	Cupim ao molho Arroz integral Legumes ao forno	Nhoque de batata ao molho pomodoro Arroz branco Feijão carioca Farofa à moda Seleto de legumes
QUINTA 31/07/25	1.Carne de Sol acebolada 2.Moqueca de peixe	Arroz branco Feijão tropeiro	Mandioca cozida com manteiga de garrafa Pirão de peixe	Moqueca de peixe Arroz integral Pirão de peixe	Charuto de proteína de soja com repolho Arroz branco Feijão carioca
SEXTA 01/08/25	1.Feijoada 2.Coxa e sobrecoxa assada	Arroz branco Feijão Preto	Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja Berinjela refogada/ mix de legumes	Coxa e sobrecoxa assada Berinjela refogada Mix de legumes	Lasanha de Berinjela Arroz branco Feijão carioca Berinjela refogada Mix de legumes
SÁBADO 02/08/25 Clube	1. Arroz carreteiro 2. Bobó de frango	Arroz branco	-	-	-
DOMINGO 03/08/25 Clube	1. Galinhada 2. Lasanha À Bolonhesa	-	-	-	-

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

