

RESTAURANTE: GUARÁ		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS (A)			
DATA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	MARMITA FITNESS	MARMITA VEGETARIANA
SEGUNDA 02/02/26	1. Lagarto ao molho ferrugem 2. Filé de frango grelhado	Arroz Branco Feijão carioca	Seleta de legumes Batata sauté	Filé de frango grelhado Seleta de legumes Abóbora assada	Parmegiana de Abobrinha Arroz branco Feijão carioca Seleta de legumes Abóbora assada
TERÇA 03/02/26	1. Picadinho ao molho roti 2. Pernil suíno ao molho barbecue	Arroz Branco Feijão carioca	Farofa de banana Abóbora assada	Picadinho ao molho roti Arroz integral Abóbora assada	Panqueca de proteína de soja Arroz Integral Feijão carioca Abóbora assada
QUARTA 04/02/26	1. Bife grelhado acebolado 2. Moqueca de peixe	Arroz Branco Feijão carioca	Batata bolinha Brócolis com cebola roxa	Moqueca de peixe Batata bolinha Brócolis com cebola roxa	Moqueca de banana da terra Arroz branco Batata bolinha Seleta de legumes
QUINTA 05/02/26	1. Fraldinha assada com manteiga de ervas 2. Frango xadrez	Arroz Branco Feijão carioca	Purê de batata Brócolis com couve flor refogado	Fraldinha assada Purê de batata Brócolis com couve-flor	Lasanha de Berinjela com proteína de soja Purê de batata Arroz branco Brócolis com couve flor refogado
SEXTA 06/02/26	1. Feijoada 2. Coxa e sobrecoxa assada	Arroz Branco Feijão preto	Torresmo, farofa, couve, laranja Couve refogada Farofa	Coxa e sobrecoxa assada Legumes refogados Arroz integral	Hamburguer de lentilha e abóbora Arroz Branco Feijão preto Legumes refogados
SÁBADO (CLUBE) 07/02/26	1. Estrogonofe de carne 2. Filé de frango grelhado	Arroz Branco Feijão carioca	Batata palha 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) 08/02/26	1. Carne de sol com manteiga de garrafa 2. Coxa e sobrecoxa assada	Arroz branco Feijão carioca	Paçoca de carne Mandioca cozida	-----	-----
SEGUNDA 09/02/26	1. Bife de panela 2. Frango ao molho de mostarda	Arroz branco Feijão Carioca	Legumes sauté Purê de abóbora	Frango ao molho de mostarda Legumes sauté Purê de abóbora	Torta de legumes Arroz Branco Feijão Carioca Legumes sauté Purê de abóbora
TERÇA 10/02/26	1. Bife acebolado 2. Filé de Peixe à Portuguesa	Arroz branco Feijão Carioca	Batata sauté Cenoura e brócolis salteados	Bife acebolado Batata doce assada Cenoura e brócolis salteados	Moqueca de Banana da Terra Arroz Branco Batata sauté Cenoura e brócolis com cebolas
QUARTA 11/02/26	1. Almondegas ao molho vermelho 2. Filé de frango acebolado	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 12/02/26	1. Isca de carne (coxão mole) 2. Lombo suíno à California	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 13/02/26	1. Feijoada 2. Filé de peixe empanado	Arroz branco Feijão preto	Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja Farofa Caponata de berinjela	Filé de Peixe Caponata de berinjela Batata assada	Parmegiana vegetariana Arroz Branco Feijão preto Caponata de berinjela Batata assada
SÁBADO 14/02/26 CLUBE	1. Escondidinho de carne 2. Coxa e sobrecoxa assada	Arroz branco Feijão carioca	Mix de legumes	-----	-----

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 15/02/26 CLUBE	1. Arroz carreteiro 2. Filé de Frango grelhado	Arroz branco Feijão Carioca	Mandioca cozida Seleta de legumes	-----	-----
SEGUNDA 16/02/26	1. Lagarto recheado ao molho próprio 2. Filé de frango a marguerita	Arroz Branco Feijão Carioca	Seleta de legumes Batata sauté	-----	-----
TERÇA 17/02/26	1. Carne de sol 2. Macarrão à Carbonara	Arroz Branco Feijão Carioca	Mandioca cozida	-----	-----
QUARTA 18/02/26 (quarta de cinzas – verificar funcionamento)	1. Bife grelhado com cebolas 2. Peixe empanado	Arroz Branco Feijão Carioca	Abobrinha sauté Quibebe de mandioca	Bife grelhado com cebolas Abobrinha sauté Quibebe de mandioca	Hamburguer de batata com abóbora e proteína de soja Abobrinha sauté Quibebe de mandioca
QUINTA 19/02/26	1. Picadinho de coxão mole 2. Costelinha suína ao molho	Arroz Branco Feijão carioca	Banana da terra assada Abobrinha com ervas	Picadinho de Coxão mole Banana da terra assada Abobrinha com ervas	Parmegiana de abobrinha Banana da terra assada Arroz Branco Feijão Carioca
SEXTA 20/02/26	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	Panqueca de proteína de soja Arroz branco Feijão preto Seleta de legumes
SÁBADO 21/02/26 Clube	1. Bife Grelhado acebolado 2. Frango ao molho caipira	Arroz branco Feijão carioca	Berinjela com pimentões coloridos Brócolis 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 22/02/26	1. Arroz carreteiro 2. Filé de frango grelhado acebolado	Arroz branco Feijão carioca	Brócolis com couve-flor	-----	-----
SEGUNDA 23/02/26	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 24/02/26	1. Costela com mandioca 2. Coxa e sobrecoxa assada	Arroz branco Feijão Carioca	Brócolis e cenoura salteados Batata rústica	Coxa e sobrecoxa assada Brócolis e cenoura salteados Batata rústica	Lasanha de berinjela Brócolis e cenoura salteados Arroz branco
QUARTA 25/02/26	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 26/02/26	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 Arroz branco Feijão Carioca
SEXTA 27/02/26	1. Feijoada 2. Coxa e sobrecoxa assada	Arroz branco Feijão preto	Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja Abobrinha com milho Couve refogada	Coxa e sobrecoxa assada Batata rústica Abobrinha com milho	Hamburguer de lentilha Abobrinha com milho Batata rústica Arroz Branco Feijão Preto
SÁBADO 28/02/26 CLUBE	1. Bife acebolado 2. Estrogonofe de frango	Arroz branco Feijão carioca	Batata palha/ Batata corada	-----	-----
DOMINGO 01/03/26 CLUBE	1. Carne de sol 2. Filé de frango grelhado	Arroz Branco Feijão Carioca	Mandioca cozida Seleta de legumes	-----	-----

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

