|  |  |
| --- | --- |
|  | **PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS**  |
| **DATA** | **PRATO PRINCIPAL** | **ACOMPANHAMENTO** | **GUARNIÇÃO** | **MARMITA FITNESS** | **MARMITA VEGETARIANA** |
| SEGUNDA02/06/25 | **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 CariocaBrócolis com conserva de cebola roxa  |
| TERÇA03/06/25 | **1. Bife de panela** **2.** **Sobrecoxa assada**  | Arroz brancoFeijão Carioca  | Purê de batata Legumes a Julienne  | **Sobrecoxa assada** Purê de batata Legumes a Julienne | **Escondidinho de proteína de soja com mandioca** Arroz brancoFeijão carioca Legumes a Julienne |
| QUARTA04/06/25 | **1.Cupim ao molho** **2. Lombo ao molho teriyaki** | Arroz brancoFeijão Carioca | Legumes ao forno Banana assada  | **Cupim ao molho**Arroz integralLegumes ao forno | **Nhoque de batata ao molho pomodoro**Arroz brancoFeijão cariocaFarofa à modaSeleta de legumes |
| QUINTA05/06/25 | **1.Carne de Sol acebolada****2.Moqueca de peixe** | Arroz brancoFeijão tropeiro  | 1.Mandioca cozida com manteiga de garrafa 2.Pirão de peixe  | **Moqueca de peixe** Arroz integral Pirão de peixe | **Charuto de proteína de soja com repolho** Arroz branco Feijão carioca  |
| SEXTA06/06/25 | **1.Feijoada****2.Coxa e sobrecoxa assada**  | Arroz brancoFeijão Preto  | 1.Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja2. Berinjela refogada/ mix de legumes  | **Coxa e sobrecoxa assada**  Berinjela refogadaMix de legumes  | **Lasanha de Berinjela**Arroz brancoFeijão cariocaBerinjela refogadaMix de legumes |
| SÁBADO07/06/25Clube | **1. Arroz carreteiro****2. Nhoque ao molho pomodoro** | - | - | - | - |
| DOMINGO08/06/25 | **1. Galinhada** **2. Lasanha À Bolonhesa**  | - | - | - | - |
| Obs: TEMOS TAMBÉM SALADA NO POTE, SOBREMESA NO POTE E ADICIONAL DE OVO FRITO NA MARMITA.  Cardápio sujeito à alteração devido à sazonalidade dos produtos e a disponibilidade de entrega dos fornecedores. Jessica Souza CRN 1 – 9786 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS**  |
| **DATA** | **PRATO PRINCIPAL** | **ACOMPANHAMENTO** | **GUARNIÇÃO** | **MARMITA FITNESS** | **MARMITA VEGETARIANA** |
| SEGUNDA09/06/25 | **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    |
| TERÇA10/06/25 | **1. Fraldinha ao forno** **2.** F**ilé de frango Marguerita**  | Arroz branco Feijão Carioca   | Legumes à Julienne Batata ao forno e ervas   | F**ilé de frango Marguerita Legumes** à Julienne Batata  | **Escondidinho de proteína de soja com mandioca** Arroz branco  Feijão Carioca  Legumes à Julienne   |
| QUARTA11/06/25 | **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   |
| QUINTA12/06/25 | **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  |
| SEXTA13/06/25 | 1. **Feijoada**

**2.Coxa e Sobrecoxa assada (desossada)**  | Arroz branco Feijão preto   | 1.Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja      2.Farofa/ Couve refogada   | **Coxa e Sobrecoxa assada (desossada**) Farofa  Couve refogada  | **Lasanha de Berinjela** Arroz branco  Couve refogada   |
| SÁBADO14/06/25Clube | **1. Carne de sol** **2. Pernil à California**  | Arroz branco Feijão fradinho  | Mandioca cozida Paçoca de carne   | - | - |
| DOMINGO15/06/25Clube | **1. Estrogonofe de frango** **2. Lasanha à Bolonhesa**   | Arroz branco  | Batata palha    | - | - |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS**  |
| **DATA** | **PRATO PRINCIPAL** | **ACOMPANHAMENTO** | **GUARNIÇÃO** | **MARMITA FITNESS** | **MARMITA VEGETARIANA** |
| SEGUNDA16/06/25 | **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 CariocaBrócolis com conserva de cebola roxa  |
| TERÇA17/06/25 | **1. Bife de panela** **2.** **Sobrecoxa assada**  | Arroz brancoFeijão Carioca  | Purê de batata Legumes a Julienne  | **Sobrecoxa assada** Purê de batata Legumes a Julienne | **Escondidinho de proteína de soja com mandioca** Arroz brancoFeijão carioca Legumes a Julienne |
| QUARTA18/06/25 | **1.Cupim ao molho** **2. Lombo ao molho teriyaki** | Arroz brancoFeijão Carioca | Legumes ao forno Banana assada  | **Cupim ao molho** Arroz integral Legumes ao forno  | **Nhoque de batata ao molho pomodoro** Arroz brancoFeijão carioca Farofa à modaSeleta de legumes |
| QUINTA19/06/25 | **1.Carne de Sol acebolada****2.Moqueca de peixe** | Arroz brancoFeijão tropeiro  | 1.Mandioca cozida com manteiga de garrafa 2.Pirão de peixe  | **Moqueca de peixe** Arroz integral Pirão de peixe | **Charuto de proteína de soja com repolho** Arroz branco Feijão carioca  |
| SEXTA20/06/25 | **1.Feijoada****2.Coxa e sobrecoxa assada**  | Arroz brancoFeijão Preto  | 1.Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja2. Berinjela refogada/ mix de legumes  | **Coxa e sobrecoxa assada**  Berinjela refogadaMix de legumes  | **Lasanha de Berinjela**Arroz brancoFeijão cariocaBerinjela refogadaMix de legumes |
| SÁBADO21/06/25Clube | **1. Arroz carreteiro** **2. Nhoque ao molho pomodoro** | - | - | - | - |
| DOMINGO22/06/25 | **1. Galinhada** **2. Lasanha À Bolonhesa**  | - | - | - | - |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS**  |
| **DATA** | **PRATO PRINCIPAL** | **ACOMPANHAMENTO** | **GUARNIÇÃO** | **MARMITA FITNESS** | **MARMITA VEGETARIANA** |
| SEGUNDA23/06/25 | **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    |
| TERÇA24/06/25 | **1. Fraldinha ao forno** **2.** F**ilé de frango Marguerita**  | Arroz branco Feijão Carioca   | Legumes à Julienne Batata ao forno e ervas   | F**ilé de frango Marguerita Legumes** à Julienne Batata  | **Escondidinho de proteína de soja com mandioca** Arroz branco  Feijão Carioca  Legumes à Julienne   |
| QUARTA25/06/25 | **1.**  **Carne de panela ao molho ferrugem (coxão duro)** **2.Filé de peixe empanado**  | Arroz branco Feijão Carioca  | Brócolis  com cebola roxa  Abóbora assada   | **Filé de peixe empanado** Brócolis  com cebola roxa  Abóbora assada   | **Almondegas de grão de bico ao molho de tomates de ervas**  Arroz branco Feijão carioca Brócolis  com cebola roxa   |
| QUINTA26/06/25 | **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  |
| SEXTA27/06/25 | 1. **Feijoada**

**2.Coxa e Sobrecoxa assada (desossada)**  | Arroz branco Feijão preto   | 1.Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja      2.Farofa/ Couve refogada   | **Coxa e Sobrecoxa assada (desossada**) Farofa  Couve refogada  | **Lasanha de Berinjela** Arroz branco  Couve refogada   |
| SÁBADO28/06/25Clube | **1. Carne de sol** **2. Pernil à California**  | Arroz branco Feijão fradinho  | Mandioca cozida Paçoca de carne   | - | - |
| DOMINGO29/06/25Clube | **1. Estrogonofe de frango** **2. Lasanha à Bolonhesa**   | Arroz branco  | Batata palha    | - | - |