|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS** | |
| **DATA** | **PRATO PRINCIPAL** | | **ACOMPANHAMENTO** | **GUARNIÇÃO** | **MARMITA FITNESS** | **MARMITA VEGETARIANA** |
| SEGUNDA  02/06/25 | **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 Carioca  Brócolis com conserva de cebola roxa |
| TERÇA  03/06/25 | **1. Bife de panela**  **2.** **Sobrecoxa assada** | | 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  04/06/25 | **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  05/06/25 | **1.Carne de Sol acebolada**  **2.Moqueca de peixe** | | Arroz branco  Feijão 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 |
| SEXTA  06/06/25 | **1.Feijoada**  **2.Coxa e sobrecoxa assada** | | Arroz branco  Feijão Preto | 1.Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja  2. 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  07/06/25  Clube | **1. Arroz carreteiro**  **2. Nhoque ao molho pomodoro** | | - | - | - | - |
| DOMINGO  08/06/25 | **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** |
| SEGUNDA  09/06/25 | **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 |
| TERÇA  10/06/25 | **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 |
| QUARTA  11/06/25 | **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 |
| QUINTA  12/06/25 | **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 |
| SEXTA  13/06/25 | 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 |
| SÁBADO  14/06/25  Clube | **1. Carne de sol**  **2. Pernil à California** | | Arroz branco  Feijão fradinho | Mandioca cozida  Paçoca de carne | - | - |
| DOMINGO  15/06/25  Clube | **1. Estrogonofe de frango**  **2. Lasanha à Bolonhesa** | | Arroz branco | Batata palha | - | - |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS** | |
| **DATA** | **PRATO PRINCIPAL** | | **ACOMPANHAMENTO** | **GUARNIÇÃO** | **MARMITA FITNESS** | **MARMITA VEGETARIANA** |
| SEGUNDA  16/06/25 | **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 Carioca  Brócolis com conserva de cebola roxa |
| TERÇA  17/06/25 | **1. Bife de panela**  **2.** **Sobrecoxa assada** | | 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  18/06/25 | **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  19/06/25 | **1.Carne de Sol acebolada**  **2.Moqueca de peixe** | | Arroz branco  Feijão 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 |
| SEXTA  20/06/25 | **1.Feijoada**  **2.Coxa e sobrecoxa assada** | | Arroz branco  Feijão Preto | 1.Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja  2. 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  21/06/25  Clube | **1. Arroz carreteiro**  **2. Nhoque ao molho pomodoro** | | - | - | - | - |
| DOMINGO  22/06/25 | **1. Galinhada**  **2. Lasanha À Bolonhesa** | | - | - | - | - |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS** | |
| **DATA** | **PRATO PRINCIPAL** | | **ACOMPANHAMENTO** | **GUARNIÇÃO** | **MARMITA FITNESS** | **MARMITA VEGETARIANA** |
| SEGUNDA  23/06/25 | **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 |
| TERÇA  24/06/25 | **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 |
| QUARTA  25/06/25 | **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 |
| QUINTA  26/06/25 | **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 |
| SEXTA  27/06/25 | 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 |
| SÁBADO  28/06/25  Clube | **1. Carne de sol**  **2. Pernil à California** | | Arroz branco  Feijão fradinho | Mandioca cozida  Paçoca de carne | - | - |
| DOMINGO  29/06/25  Clube | **1. Estrogonofe de frango**  **2. Lasanha à Bolonhesa** | | Arroz branco | Batata palha | - | - |