

RESTAURANTE: GUARÁ		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS (A)			
DATA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	MARMITA FITNESS	MARMITA VEGETARIANA
SÁBADO CLUBE 01/11/25	1. Bife de contrafilé com pétalas de cebola roxa 2. Galinhada	Arroz Branco Feijão Carioca	Batata gratinada Abobrinha refogada	-----	-----
DOMINGO 02/11/25 FINADOS	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO
SEGUNDA 03/11/25	1. Lagarto recheado ao molho próprio 2. Coxa e sobrecoxa ao molho caipira	Arroz Branco Feijão carioca	Seleta de legumes 2.Quiabo e milho refogados	Coxa e sobrecoxa ao molho caipira Seleta de legumes Quiabo e milho refogados	Quibe de Abóbora Recheado Seleta de legumes Batata sauté
TERÇA 04/11/25	1. Bife de panela 2. Pernil suíno com molho de mostarda	Arroz Branco Feijão carioca	Creme de milho Brócolis com cenoura	Bife de panela Arroz integral Brócolis com cenoura	Escondidinho de proteína de soja com mandioca Brócolis com cenoura Arroz integral
QUARTA 05/11/25	1. Almondegas ao molho vermelho 2. Filé de frango grelhado	Arroz Branco Feijão carioca	Purê de mandioquinha Ratatouille	Filé de frango grelhado Purê de mandioquinha Ratatouille	Hamburguer de lentilha e abóbora Purê de mandioquinha Ratatouille
QUINTA 06/11/25	1. Picadinho de coxão mole 2. Filé de peixe ao creme de cebola	Arroz Branco Feijão carioca	Batata em rodelas ao forno Vagem com ervas	Filé de peixe ao creme de cebola Batata em rodelas ao forno Vagem com ervas	Lasanha de brócolis Batata em rodelas ao forno Vagem com ervas
SEXTA 07/11/25	1. Feijoada 2. Coxa e sobrecoxa assada	Arroz Branco Feijão preto	Torresmo, farofa, couve, laranja	Coxa e sobrecoxa assada Couve refogada Seleta de legumes	Estrogonofe de Grão de bico Arroz integral Seleta de legumes
SÁBADO 08/11/25	1. FEIJOCA DO COMERCÍARIO SELF SERVICE 2. Macarrão à bolonhesa	1. Arroz Branco	Torresmo, farofa, couve, laranja. CAIPIRINHA (DEGUSTAÇÃO)	-	-

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 09/11/25	1. Carne de sol acebolada 2. Estrogonofe de frango	Arroz branco Feijão Fradinho	Paçoca de carne Mandioca cozida Batata palha	-----	--
SEGUNDA 10/11/25	1. Lagarto ao molho madeira 2. Costelinha Suína ao molho barbecue	Arroz branco Feijão Carioca	Brócolis com couve flor Purê de abóbora	Filé de frango grelhado Brócolis com couve flor Purê de abóbora	Torta de palmito Chuchu com milho Arroz integral
TERÇA 11/11/25	1. Rabada 2. Filé de frango grelhado	Arroz branco Feijão Carioca	Chuchu com milho Farofa de cebola	Filé de Frango grelhado Chuchu com milho Batata doce	Nhoque ao molho sugo com proteína de soja Chuchu com milho
QUARTA 12/11/25	1. Cupim ao molho ferrugem 2. Frango ao molho de queijo	Arroz branco Feijão Carioca	Batata corada Beterraba cozida	Frango ao molho de queijo Batata corada Beterraba cozida	Estrogonofe de Couve flor Arroz branco Batata palha
QUINTA 13/11/25	1. Isca de carne acebolado 2. Cação ao molho de moqueca	Arroz branco Feijão carioca	1. Abobrinha assada com cebola roxa e batata rústica assada 2. Pirão de peixe e batata rústica assada	Cação ao molho de moqueca Abobrinha assada com cebola roxa Batata rústica	Moqueca de banana Arroz branco Abobrinha assada com cebola roxa Batata rústica
SEXTA 14/11/25	1. Feijoada 2. Coxa e sobrecoxa assada	Arroz branco Feijão preto	Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja Farofa Caponata de berinjela	Coxa e sobrecoxa assada Arroz integral colorido Caponata de berinjela	Lasanha de Berinjela com proteína de soja Arroz branco Seleto de legumes
SÁBADO 15/11/25 CLUBE	1. Bife acebolado 2. Fricassê de frango	Arroz branco Feijão carioca	1. Quibebe de mandioca 2. 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
DOMINGO 16/11/25	1. Carne de sol 2. Coxa e sobrecoxa assada	Arroz branco Feijão Fradinho	Mandioca cozida Virado de couve	-----	-----
SEGUNDA 17/11/25	1. Lagarto recheado ao molho próprio 2. Coxa e sobrecoxa ao molho caipira	Arroz Branco Feijão carioca	Seleta de legumes Batata sauté	Coxa e sobrecoxa ao molho caipira Seleta de legumes Batata sauté	Quibe de Abóbora Recheado Seleta de legumes Batata sauté
TERÇA 18/11/25	1. Bife de panela 2. Pernil suíno com molho de mostarda	Arroz Branco Feijão carioca	Farofa de banana Brócolis com cenoura	Bife de panela Farofa de banana Brócolis com cenoura	Escondidinho de proteína de soja com mandioca Brócolis com cenoura
QUARTA 19/11/25	1. Iscas de carne ao molho madeira 2. Peixe empanado	Arroz branco Feijão tropeiro	Cenoura sauté Quibebe de mandioca	Peixe empanado Cenoura sauté Quibebe de mandioca	Charuto de proteína de soja com repolho Arroz branco Feijão carioca Cenoura sauté Quibebe de mandioca
QUINTA 20/11/25	1. Picadinho de coxão mole 2. Filé de peixe ao creme de cebola	Arroz Branco Feijão carioca	Batata em rodela ao forno Chuchu com ervas	Filé de peixe ao creme de cebola Batata em rodela ao forno Chuchu com ervas	Lasanha de brócolis Batata em rodela ao forno Chuchu com ervas
SEXTA 21/11/25	1. Feijoada 2. Coxa e sobrecoxa assada	Arroz Branco Feijão preto	Torresmo, farofa, couve, laranja	Coxa e sobrecoxa assada Couve refogada Seleta de legumes	Estrogonofe de Grão de bico Arroz integral Seleta de legumes
SÁBADO 22/11/25 Clube	1. Arroz carreteiro 2. Frango grelhado	Arroz branco Feijão carioca	Batata corada 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 23/11/25	1. Carne de sol acebolada 2. Estrogonofe de frango	Arroz branco	Paçoca de carne Mandioca cozida Batata palha	-----	-----
SEGUNDA 24/11/25	1. Costela bovina 2. Filé de frango grelhado	Arroz branco Feijão Carioca	Batata sauté Legumes refogados	Filé de frango grelhado Batata sauté Legumes refogados	Torta de palmito Batata sauté Arroz integral
TERÇA 25/11/25	1. Lagarto ao molho madeira 2. Costelinha Suína ao molho barbecue	Arroz branco Feijão Carioca	Brócolis com couve flor Purê de abóbora	Lagarto ao molho madeira Brócolis com couve flor Purê de abóbora	Nhoque ao molho sugo com proteína de soja Brócolis com couve flor
QUARTA 26/11/25	1. Cupim ao molho ferrugem Frango ao molho de queijo	Arroz branco Feijão Carioca	Batata corada Beterraba cozida	Frango ao molho de queijo Batata corada Beterraba cozida	Estrogonofe de Couve flor Arroz branco Batata palha
QUINTA 27/11/25	1. Isca de carne acebolado 2. Cação ao molho de moqueca	Arroz branco Feijão carioca	Abobrinha assada com cebola roxa e batata rústica assada Pirão de peixe e batata rústica assada	Cação ao molho de moqueca Abobrinha assada com cebola roxa Batata rústica	Moqueca de banana Arroz branco Abobrinha assada com cebola roxa Batata rústica
SEXTA 28/10/25	1. Feijoada 2. Coxa e sobrecoxa assada	Arroz branco Feijão preto	Torresmo/Couve refogada/ Farofa/ Laranja Farofa de bacon Couve refogada/ Cenoura e chuchu	Coxa e sobrecoxa assada Couve refogada/ Cenoura e chuchu	Lasanha de Berinjela Arroz branco Couve refogada Cenoura e chuchu
SÁBADO 29/10/25 CLUBE	1. Bife acebolado 2. Fricassê de frango	Arroz branco Feijão carioca	Quibebe de mandioca 2. Batata palha	-----	-----
DOMINGO 30/11/25 CLUBE	1. Macarrão a bolonhesa 2. Frango grelhado	Arroz branco Feijão carioca	Batata rústica Farofa de cenoura com cebola	-----	-----

Cardápio sujeito à alteração devido à sazonalidade dos produtos e a disponibilidade de entrega dos fornecedores

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