



# Restaurantes

## PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS

Sesc SCS: Nutricionista Daniela

Período: 28/06 a 02/07/2021

DATA	MARMITA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO 1	ACOMPANHAMENTO 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	MARMITA FITNESS																				
28/06 Segunda-feira	1	Isca de frango a portuguesa	Arroz Simples	Feijão Carioca	Vagem c/ milho	Quibebe de mandioca	Isca de frango (120g) + quibebe de mandioca(160g)+Chuchu refogado(60g)+Abobrinha (60g)																				
	2	Baião de Dois	-	-	Vagem c/ milho	-																					
29/06 Terça-feira	1	Lagarto assado ao molho próprio	Arroz Simples	Feijão carioca	Seleta de legumes	Farofa temperada	Lagarto assado com batatas 120g + Abobrinha com milho e ch. Verde(160g) +, brócolis, tomate e cebola (120g)																				
	2	Galinhada	-	-	Seleta de legumes	-																					
30/06 Quarta-feira (4ª Regional)	1	Dobradinha	Arroz Simples				Filé de frango grelhado (120g) +Abóbora refogada (160g)+Chuchu + uva passa + Cenoura (120g)																				
	2	Frango com quiabo	Arroz Simples	Feijão carioca	Purê de batatas	-																					
Quinta-feira (01/07)	1	Lagarto assado ao molho próprio	Arroz simples	Feijão carioca	Batata doce assada	Farofa de cuscuz com bacon	Lagarto assado 140g Batata Doce Assada 120g Brócolis + Cenoura Ralada + feijão branco salteados 120g																				
	2	Isca de frango ao molho mostarda	Arroz simples	Feijão carioca	Batata doce assada																						
Sexta-feira (02/07))	1	Feijoada	Arroz simples		Couve Refogada	Farofa e Torresmo	Frango Assado 150g Abóbora 120g Couve Flor + Vagem + tomate e cebola roxa 120g																				
	2	Coxinha assada	Arroz simples	Feijão Carioca	Abóbora refogada																						
Saladas no pote			<b>Sobremesas no pote diversas - Teremos sobremesas típicas juninas como pamonha, curau, canjica e outros doces.</b>																								
<b>Salada 1:</b> Alface crespa, repolho branco, cenoura ralada e tomate <b>Salada 2:</b> Alface crespa, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura ralada <b>Salada 3:</b> Mix de alface, pepino em cubos, tomate e cebola picada			<table border="1"> <thead> <tr> <th>Tabela de preços</th> <th>Comerciário e dependentes</th> <th>Gerontologia</th> <th>Público geral</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Marmita 01</td> <td>R\$ 8,00</td> <td>R\$ 9,00</td> <td>R\$ 10,00</td> </tr> <tr> <td>Marmita 02</td> <td>R\$ 6,00</td> <td>R\$ 7,00</td> <td>R\$ 8,00</td> </tr> <tr> <td>Salada</td> <td>R\$ 3,00</td> <td>R\$ 3,50</td> <td>R\$ 4,00</td> </tr> <tr> <td>Sobremesa</td> <td>R\$ 4,00</td> <td>R\$ 5,00</td> <td>R\$ 6,00</td> </tr> </tbody> </table>				Tabela de preços	Comerciário e dependentes	Gerontologia	Público geral	Marmita 01	R\$ 8,00	R\$ 9,00	R\$ 10,00	Marmita 02	R\$ 6,00	R\$ 7,00	R\$ 8,00	Salada	R\$ 3,00	R\$ 3,50	R\$ 4,00	Sobremesa	R\$ 4,00	R\$ 5,00	R\$ 6,00	
Tabela de preços	Comerciário e dependentes	Gerontologia	Público geral																								
Marmita 01	R\$ 8,00	R\$ 9,00	R\$ 10,00																								
Marmita 02	R\$ 6,00	R\$ 7,00	R\$ 8,00																								
Salada	R\$ 3,00	R\$ 3,50	R\$ 4,00																								
Sobremesa	R\$ 4,00	R\$ 5,00	R\$ 6,00																								

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio

"A nutrição é a arte de alimentar vidas." (Equipe de nutrição do Sesc DF)