


Restaurante Mês: MAIO/ 2021 Período: 17/05 a 21/05		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO SESC Guará: Nutricionista Sara – 3383-9126 – Período : 17/05 a 31/05/21					
DATA	PRATO EXECUTIVO/ PRATO VEGETARIANO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENT O 1	ACOMPANHAMENT O 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	MARMITA FITNESS
Segunda-feira	1	Picadinho a moda	Arroz simples	Feijão carioca	Batata frita	Farofa temperada	Frango grelhado + cenoura, vagem e beterraba + purê de batata doce
	2	Moqueca de banana da terra		-		Cenoura, vagem e beterraba	
Terça-feira	1	Pernil ao molho xadrez	Arroz simples	Feijão carioca	Legumes salteados	Mousseline de mandioca	Isca de frango acebolada + legumes salteados + mousseline de mandioca
	2	Escondidinho vegetariano					
Quarta-feira	1	Peixe empanado	Arroz simples	Feijão carioca	Creme de milho	Molho tártaro	Frango grelhado + cenoura, milho e maxixe + farofa de cuscuz c/ folha de mostarda
	2	Berinjela à parmegiana		-	Cenoura c/ milho e maxixe	Farofa de cuscuz c/ folha de mostarda	
Quinta-feira	1	Strogonoff de frango	Arroz simples	-	Batata frita	Seleta de legumes	Filé de frango grelhado + espaguete de verduras + abóbora assada
	2	Almôndegas vegetarianas		Feijão carioca	Espaguete de verduras	-	
Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz simples	-	Farofa	Couve refogada	Tiras de carne grelhada acebolada + purê de abóbora + couve refogada
Salada no pote Salada 1: Alface, repolho branco, cenoura ralada e tomate Salada 2: Alface, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura ralada Salada 3: Mix de alface, rabanete, tomate e cebola picada			Sobremesa no pote diversas				

Temos a opção diária de OVO FRITO vendido como adicional.

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio

Alimentação saudável é uma manifestação de autocuidado!

Equipe de Nutrição do Sesc DF

Tabela de preços	Comerciário e dependentes	Gerontologia	Público geral
Prato Executivo	R\$ 8,00	R\$ 9,00	R\$ 10,00
Salada	R\$ 3,00	R\$ 3,50	R\$ 4,00
Sobremesa	R\$ 4,00	R\$ 5,00	R\$ 6,00