

 Restaurante Maio 2021		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS <i>C.A Sesc Gama: Nutricionista Jaqueline - 3484-9138</i>					Restaurante																					
DATA	MARMITA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO 1	ACOMPANHAMENTO 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	Fitness																					
Segunda-feira	1	Picadinho de Carne	Arroz Branco	Feijão Carioca	Seleta de Legumes	Farofa de Cuscuz Colorida	Frango Grelhado 140g Seleta de Legumes 160g Farofa de cuscuz 100g																					
	2	Estrogonofe de Frango	Arroz Branco		Batata corada																							
Terça-feira	1	Carne de Sol	Arroz Branco	Feijão Fradinho	Purê de mandioca	Farofa Temperada	Frango Desfiado 140g Mix de Vegetais 160g + Purê de Mandioca 100g																					
	2	Penne com Frango Desfiado (milho, azeitona e passas)																										
Quarta-feira (4ª Regional)	1	Filé de Peixe Empanado	Arroz Branco	Feijão Carioca	Seleta de Legumes	Creme de Milho	Peixe Grelhado 140g Cenoura c/Abobrinha 160g Creme de Milho 100g																					
	2	Galinhada		Tutu de Feijão																								
Quinta-feira	1	Parmegiana de Frango	Arroz simples		Batata Frita		Frango Grelhado 140g Batata Doce Assada 120g Brócolis + Cenoura Ralada + lentilha salteados 120g																					
	2	Pernil de Panela	Arroz com Legumes	Feijão carioca	Farofa de Banana																							
Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz Branco		Couve Refogada	Farofa e Torresmo	Frango Assado 150g Abóbora 120g Couve Flor + Vagem + tomate e cebola roxa 120g																					
	2	Frango Assado	Arroz Branco	Feijão Carioca	Abóbora Refogada																							
Saladas no pote Salada 1: Alface crespa, repolho branco, cenoura ralada e tomate Salada 2: Alface crespa, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura ralada Salada 3: Mix de alface, pepino em cubos, tomate e cebola picada			Sobremesas no pote diversas <table border="1" data-bbox="797 1061 1626 1252"> <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 e fitness</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 e fitness	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 e fitness	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!

“Amor, o principal ingrediente de todas as receitas. (Equipe de nutrição do Sesc DF)