



Restaurantes

Mês: Maio/ 2021
Período: 03 a 07/05

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS

C.A Sesc Ceilândia: Nutricionista Cleonice - 3379-9515
UOP - Sesc Taguatinga Norte: Nutricionista Luana - 3451-9130

DATA	MARMITA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO 1	ACOMPANHAMENTO 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	MARMITA FITNESS
03/05 Segunda-feira	1	Cozido com legumes	Arroz simples	Feijão carioca	Batata frita	Abobrinha c/ cenoura	Frango Grelhado (120g) + Abobrinha com Cenoura (140g) + +Couve flor + vagem + salsa + batata(140g)
	2	Lasanha de presunto e queijo	Arroz simples	-	Batata frita	-	
04/05 Terça-feira	1	Lagarto assado ao molho ferrugem	Arroz simples	Feijão carioca	Macarrão ao alho e óleo	Quibebe de abobora	Lagarto assado (120) g+ Quibebe de abobora(160g) + Legumes (120g) ref. c/alecrim (chuchu + batata Doce+ cebola roxa)
	2	Linguíça toscana acebolada	Arroz simples	Feijão carioca	Macarrão ao alho e óleo	-	
05/05 Quarta-feira	1	Isca de frango empanado	Arroz simples	Feijão carioca	Batata doce assada	Creme de milho	Isca de frango grelhado (120g) Creme de milho (160g) + Couve refogada c cenoura +tomate cereja + vagem(120g)
	2	Carne de panela ao molho	Arroz simples	Feijão carioca	Batata doce assada	-	
06/05 Quinta-feira	1	Frango assado ao molho de ervas	Arroz simples	Feijão carioca	Batata frita	Chuchu com ervas	Frango assado (120g) Chuchu c/ ervas (160g)+ Seleta de legumes (120g)
	2	Arroz Carreteiro	-	-	-	Chuchu com ervas	
07/05 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz simples	-	Couve refogada/ torresmo	Farofa temperada	Filé de frango (120g) + Purê de mandioca (160g) + salada tropical (Couve refogada + cenoura ral. +abóbora jap+ batata+ cebola +Uva passa (120g)
	2	File de frango acebolado	Arroz simples	Feijão carioca	Purê de mandioca	-	

Saladas no pote

Sobremesas no pote diversas

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

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