



Restaurantes

Mês: Maio/ 2021

Período: 24 a 28/05/2021

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																			
24/05 Segunda-feira	1	Cozido à mineira	Arroz simples	Feijão Carioca	Chuchu refogado	Quiubebe de mandioca	Frango assado (120g) + Chuchu refogado(120g)+ Abobrinha c/cenoura(80g) Batata doce corada (80g)																			
	2	Frango Assado	Arroz simples	Feijão carioca	Chuchu refogado	-																				
25/05 Terça-feira	1	Estrogonofe de Carne	Arroz simples	Feijão carioca	Abobrinha com milho e ch. verde	Batata Frita	Frango em cubos grelhado 120g + Abobrinha com milho e ch. Verde(160g) +, brócolis, Cenoura, tomate e cebola (120g)																			
	2	Linguiça de frango na chapa	Arroz simples	Feijão carioca	Abobrinha com milho e ch. verde	-																				
26/05 Quarta-feira (4ª Regional)	1	Filé de frango grelhado	Arroz simples	Feijão carioca	Abobora refogada	Macarrão ao alho e óleo-	Filé de frango grelhado (120g) + Abobora refogada (160g)+Chuchu + uva passa + Cenoura (120g)																			
	2	Arrostela (Arroz com costela bovina desfiada)		Feijão carioca	Banana empanada	-																				
27/05 Quinta-feira	1	Isca de frango a milanesa	Arroz simples	Feijão carioca	Seleta de legumes	Macarrão ao açafrão	Bife de pernil acebolado (120g) + Seleta de legumes (160g) Chuchu c/ ervas (120g)																			
	2	Bife de pernil acebolado	Arroz simples	Feijão carioca	Seleta de legumes	-																				
28/05 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz simples	-	Couve refogada/ torresmo	Farofa temperada	Frango assado ao molho de maracujá(120g)+ Salada tropical (couve + abobora japonesa+ Cenoura ral+cebola branca+ batata+ Uva passa (280g)																			
	2	Frango assado ao molho de maracujá	Arroz simples	Feijão carioca	Cenoura cozida	-																				
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			<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)