


<b>Restaurante</b> Mês: OUTUBRO/2021 Período: 18/10 a 22/10		<b>PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO</b> SESC Guará: Nutricionista Sara – 3383-9126									
DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES		MARMITA FITNESS	OMELETE DE FORNO			
18/10 Segunda-feira	1	Lagarto de panela	Arroz Branco	Feijão carioca	Cenoura c/ milho	Farofa temperada	Frango grelhado + cenoura c/milho + mandioca cozida	Omelete de forno (ovo, tomate, cebola, couve, queijo) + cenoura c/milho + mandioca cozida			
	2	Proteína de soja ao molho oriental									
19/10 Terça-feira	1	Pernil ao molho de laranja	Arroz Branco	Feijão carioca	Chuchu e vagem	Macarrão ao alho e óleo	Carne grelhada + chuchu c/ vagem + purê de batata	Omelete de forno (ovo, tomate, cebola, couve, queijo) + chuchu c/ vagem + purê de batata			
	2	Hamburguer vegetariano									
20/10 Quarta-feira	1	Peixe a portuguesa	Arroz Branco	Feijão carioca	Quibebe de abóbora	Farofa de banana da terra	Frango grelhado + chuchu c/ milho + quibebe de abóbora	Omelete de forno (ovo, tomate, cebola, couve, queijo) + chuchu c/ milho + quibebe de abóbora			
	2	Quibe de abóbora									
21/10 Quinta-feira	1	Isca de frango acebolada	Arroz Branco	Feijão carioca	Repolho refogado c/ pimentão	Batata doce sauté	Carne grelhada + repolho refogado c/ pimentão + batata doce sauté				
	2	Tomate recheado c/ grão de bico									
22/10 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz Branco	-	Farofa	Couve refogada	Frango grelhado + purê de batata doce + couve refogada				
<b>Salada no pote</b>			<b>Sobremesa no pote</b>					<i>Tabela de preços</i>	<i>Comerciário e dependentes</i>	<i>Gerontologia</i>	<i>Público geral</i>
<b>SEGUNDA E QUARTA:</b> Alface cressa, alface roxa, cenoura ralada, tomate e pepino <b>TERÇA E QUINTA:</b> Alface, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura ralada <b>SEXTA-FEIRA:</b> Mix de folhas, rabanete, tomate e cebola picada			<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>	<b>Prato Executivo</b>	R\$ 8,00	R\$ 9,00	R\$ 10,00
			Mousse de açaí	Beijinho de coco	Bolo de chocolate	Mosaico de gelatina	Mousse de limão	<b>Salada</b>	R\$ 3,00	R\$ 3,50	R\$ 4,00
								<b>Sobremesa</b>	R\$ 4,00	R\$ 5,00	R\$ 6,00
								<b>Omelete de forno</b>	R\$ 8,00	R\$ 8,50	R\$ 9,00

**Temos a opção diária:**  
- OVO FRITO (adicional)

**CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO**

*“Ter uma alimentação saudável é mais que uma escolha, é um direito!”*

**Equipe de Nutrição do Sesc DF**