


Restaurante Mês: OUTUBRO/2021 Período: 25/10 a 29/10		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO SESC Guará: Nutricionista Sara – 3383-9126																																				
DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES		MARMITA FITNESS	OMELETE DE FORNO																														
25/10 Segunda-feira	1	Bife ao molho ferrugem	Arroz Branco	Feijão carioca	Mandioca c/ salsa	Farofa temperada	Frango grelhado + cenoura c/milho + mandioca cozida	Omelete de forno (ovo, tomate, cebola, couve, queijo) + cenoura c/milho + mandioca cozida																														
	2	Caponata de berinjela																																				
26/10 Terça-feira	1	Pernil suíno assado	Arroz Branco	Feijão carioca	Abóbora cozida	Purê de batata	Carne grelhada + abóbora cozida + purê de batata	Omelete de forno (ovo, tomate, cebola, couve, queijo) + abóbora cozida + purê de batata																														
	2	Grão de bico refogado c/ maxixe																																				
27/10 Quarta-feira	1	Filé de peixe ao molho branco	Arroz Branco	Feijão carioca	Legumes salteados	Macarrão ao alho e óleo	Frango grelhado + mix de repolho refogado + legumes salteados	Omelete de forno (ovo, tomate, cebola, couve, queijo) + mix de repolho refogado + legumes salteados																														
	2	Almôndega de soja																																				
28/10 Quinta-feira	1	Frango ao molho xadrez	Arroz Branco	Feijão carioca	Cenoura c/ quiabo	Batata doce sauté	Carne grelhada + cenoura c/ quiabo + batata doce sauté																															
	2	Lasanha vegetariana																																				
29/10 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz Branco	-	Couve refogada	Farofa	Frango grelhado + purê de batata doce + couve refogada	-																														
Salada no pote SEGUNDA E QUARTA: Alface crespa, alface roxa, cenoura ralada, tomate e pepino TERÇA E QUINTA: Alface, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura ralada SEXTA-FEIRA: Mix de folhas, rabanete, tomate e cebola picada			Sobremesa no pote <table border="1"> <thead> <tr> <th>Segunda</th> <th>Terça</th> <th>Quarta</th> <th>Quinta</th> <th>Sexta</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Mousse de açaí</td> <td>Beijinho de coco</td> <td>Bolo de chocolate</td> <td>Mosaico de gelatina</td> <td>Mousse de limão</td> </tr> </tbody> </table>					Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Mousse de açaí	Beijinho de coco	Bolo de chocolate	Mosaico de gelatina	Mousse de limão	Tabela de preços <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Comerciário e dependentes</th> <th>Gerontologia</th> <th>Público geral</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Prato Executivo</td> <td>R\$ 8,00</td> <td>R\$ 9,00</td> <td>R\$ 10,00</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> <tr> <td>Omelete de forno</td> <td>R\$ 8,00</td> <td>R\$ 8,50</td> <td>R\$ 9,00</td> </tr> </tbody> </table>		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	Omelete de forno	R\$ 8,00	R\$ 8,50	R\$ 9,00
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta																																		
Mousse de açaí	Beijinho de coco	Bolo de chocolate	Mosaico de gelatina	Mousse de limão																																		
	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																																			
Omelete de forno	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