



Restaurante
JANEIRO 2022

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS SELF SERVICE GAMA

C.A Sesc Gama: Responsável Shirley- 3484-9138

DATA	SOBREMESA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS	GUARNIÇÃO	VEGETAL COZIDO	SALADA	MARMITA DO DIA
Segunda-feira 17/01	SOBREMESA DO DIA	Bisteca assada ao molho de abacaxi Silverinha de carne moída (músculo) Filé de Peixe Empanado	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Espaguete de legumes Batata doce c/ cheiro verde Macarrão ao molho de tomate	Cenoura em rodela Cozida	Tomate em rodela Mix de Alface (alface crespa roxa) Rúcula c/ abacaxi Jiló ao vinagrete Beterraba cozida Repolho branco e roxo Maionese Frutas	Bisteca assada ao molho de abacaxi Arroz branco Feijão carioca Polenta cremosa Chuchu c/ milho
Terça-feira 18/01	SOBREMESA DO DIA	Lagarto Assado ao Molho Escuro Estrogonofe de frango Costelinha suína ao molho barbecue	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Omelete à marguerita Purê de abobora Batata Palha	Seleta de batata e vagem cozida	Tomate meia lua Mix de folhas verdes Vinagrete c/ Broto de feijão Acelga com abacaxi Pepino c/tomate cereja Rúcula c/manga Salada Tropical Frutas	Estrogonofe de Frango Arroz branco Batata Palha
Quarta-feira 19/01	SOBREMESA DO DIA	Fricassê de frango Coxa e sobrecoxa assada Cubos de carne c/ calabresa	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Purê de batata Seleta de legumes Macarrão ao molho sugo c/ manjeriço	Vagem c/ cheiro verde	Tomate em Rodelas Mix de Alface crespa e alface roxo rasgados Pepino c/ milho Cenoura e beterraba ralada Acelga c/ repolho roxo Beterraba cozida Ovo ao molho rose Frutas	Coxa e sobrecoxa assada Arroz Branco Feijão Carioca Farofa colorida Batata assada c/ orégano
Quinta-feira 20/01	SOBREMESA DO DIA	Bife de Panela Linguça Toscana Assada Filé de Frango empanado	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Berinjela refogada c/ cebola e pimentão Cenoura e batata Sauté Abobrinha assada	Batata Doce com Cheiro verde	Tomate em cubos Mix de Folhas (Alface americana, crespa e rúcula) Beterraba Ralada Grão de bico c/ vinagrete Salada de macarrão com maionese Rabanete em rodela finas Frutas	Linguça Toscana Assada Arroz Branco Feijão Carioca Macarrão ao sugo Brócolis Refogado
Sexta-feira 21/01	SOBREMESA DO DIA	Feijoada Pernil ao molho de laranja Coxa e sobrecoxa assada c/ ervas finas	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Couve Refogada Torresmo Farofa de cebola c/ bacon	Berinjela cozida c/ cheiro verde	Tomate em rodela Mix de Alface (alface crespa roxa) Rúcula c/ abacaxi Vinagrete Beterraba cozida bastão Repolho branco e couve Frutas	Pernil ao molho de laranja Arroz Branco Feijão Carioca Cenoura cozida c/ cheiro verde Farofa de cebola com bacon

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio!

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