



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 03/01	SOBREMESA DO DIA	Bife de panela com pimentões Frango ao Molho de Açafrão Isca de Pernil Grelhada	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Batata corada Chuchu c/ cheiro verde Batata doce assada Feijão tropeiro	Beterraba cozida c/ cheiro verde	Tomate em cubos Mix de Folhas (Alface americana, cressa e rúcula) Salada tropical Rabanete em rodela Repolho roxo c/ tomate cereja Pepino em rodela Cenoura ralada Frutas	Bife de Panela com Pimentões Arroz Branco Feijão Preto Batata Corada Chuchu c/ cheiro verde
Terça-feira 04/01	SOBREMESA DO DIA	Linguiça Toscana Assada com cebola Polpetone com queijo ao molho sugo Filé de frango Grelhado com Ervas	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Mandioca cozida Macarrão alho e óleo Seleta de legumes	Brócolis no azeite	Tomate meia Lua Mix de Alface rasgada Rúcula c/ morango Grão de bico c/ vinagrete Maionese de Repolho Cenoura e beterraba ralada Frutas	Filé de Frango Grelhado Arroz Branco Feijão Fradinho Macarrão Alho e óleo Cenoura refogada c/ cheiro verde
Quarta-feira 05/01	SOBREMESA DO DIA	Cozidão à Brasileira Frango Xadrez Cubos de Pernil ao molho Shoyo	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Farofa temperada Purê de Abobora Berinjela refogada com pimentões	Batata doce com cheiro verde	Tomate em rodela Mix de folhas (alface cressa roxa e americana) Salada tropical Rúcula c/ abacaxi Broto de feijão c/ shoyo Pepino c/ tomate cereja Frutas	Cozidão à Brasileira Arroz Branco Feijão Carioca Farofa temperada
Quinta-feira 06/01	SOBREMESA DO DIA	Lagarto Assado ao Molho Ferrugem Coxinha da Asa Assada com Alecrim Isca de Carne Grelhada	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Omelete de forno Couve-flor Creme de batata baroa	Cenoura em rodela	Tomate em cubos Mix de alface rasgada Chicória c/ pimentão Rabanete c/ pepino Mix de repolho c/ tomate cereja Antepasto de Berinjela Frutas	Coxinha da Asa Assada com Alecrim Arroz Branco Feijão Preto Purê de Abobora
Sexta-feira 07/01	SOBREMESA DO DIA	Feijoada Isca de Frango Grelhado com Cebolas Estrogonofe de Carne	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Farofa de cebola Couve refogada Torresmo Abobrinha refogada com cheiro verde	Couve – flor no vapor	Tomate meia lua Mix de folhas Alface cressa, alface roxa e agrião Pepino c/ tomate cereja Grão de c/vinagrete Beterraba cozida Frutas	Isca de Frango com Pimentões Arroz Branco Feijão Carioca Farofa de Cebola Abobrinha refogada c/ cheiro verde

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio!

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