


<b>Restaurante</b> Mês: NOVEMBRO/2021 Período: 15/11 a 19/11		<b>PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO</b> SESC Guará: Nutricionista Sara – 3383-9126																																				
DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS	GUARNIÇÕES	MARMITA FITNESS	OMELETE DE FORNO																																
15/11 Segunda-feira	FERIADO (ABERTURA COMO CLUBE)																																					
16/11 Terça-feira	1	Pernil à California	Arroz Branco	Feijão carioca	Cenoura c/ chuchu	Macarrão ao alho e óleo	Carne grelhada + cenoura c/ chuchu + purê de batata	Omelete de forno (ovo, tomate, cebola, couve, queijo) + cenoura c/ chuchu + purê de batata																														
	2	Almôndega de soja																																				
17/11 Quarta-feira	1	Peixe assado c/ tomate	Arroz Branco	Feijão carioca	Legumes cozidos	Creme de milho	Frango grelhado + legumes cozidos + creme de milho	Omelete de forno (ovo, tomate, cebola, couve, queijo) + legumes cozidos + creme de milho																														
	2	Quibe vegetariano frito																																				
18/11 Quinta-feira	1	Frango ao curry	Arroz Branco	Feijão carioca	Maxixe c/ milho	Abóbora assada	Carne grelhada + maxixe c/ milho + abóbora assada																															
	2	Nhoque de abóbora c/ soja																																				
19/11 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz Branco	-	Couve refogada	Farofa	Frango grelhado + purê de batata doce + couve refogada	-																														
<b>Salada no pote</b>  <b>SEGUNDA E QUARTA:</b> Alface crespa, 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>Sobremesa no pote</b> <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>Brigadeiro</td> <td>Bolo de coco gelado</td> <td>Bolo de chocolate</td> <td>Mosaico de gelatina</td> <td>Mousse de limão</td> </tr> </tbody> </table>					Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Brigadeiro	Bolo de coco gelado	Bolo de chocolate	Mosaico de gelatina	Mousse de limão	<b>Tabela de preços</b> <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																																		
Brigadeiro	Bolo de coco gelado	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**