

Restaurante

Mês: JANEIRO/2022

Período: 03/01 a 07/01

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO
SESC Guará: Nutricionista Sara – 3383-9126

DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES		MARMITA FITNESS	OMELETE DE FORNO
03/01 Segunda-feira	1	Carne chinesa acebolada	Arroz simples	Feijão carioca	Chuchu c/ milho	Macarrão ao alho e óleo	Frango grelhado + chuchu c/ milho + purê de banana da terra	Omelete de forno (ovo, tomate, cebola, couve, queijo) + chuchu c/ milho + batata doce assada
	2	Hamburguer de feijão						
04/01 Terça-feira	1	Bisteca suína ao chimichurri	Arroz colorido	Feijão carioca	Batata sauté	Farofa de couve c/ cenoura	Carne grelhada + mix de repolho refogado + abobrinha c/ tomate	Omelete de forno (ovo, tomate, cebola, couve, queijo) + mix de repolho refogado + abobrinha c/ tomate
	2	Strogonoff de berinjela						
05/01 Quarta-feira	1	Bife de panela	Arroz simples	Feijão carioca	Farofa temperada	Creme de abóbora c/ gingibre	Frango grelhado + batata inglesa c/ salsa + creme de abóbora c/ gingibre	Omelete de forno (ovo, tomate, cebola, couve, queijo) + batata inglesa c/ salsa + creme de abóbora c/ gengibre
	2	Bobó de palmito						
06/01 Quinta-feira	1	Frango ao molho branco c/ espinafre	Arroz colorido	Feijão carioca	Quiabo acebolado	Purê de batata doce	Carne grelhada + Quiabo acebolado + purê de batata doce	
	2	Grão de bico refogado c/ tomate e manjerição						
07/01 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz simples	-	Farofa	Couve refogada	Frango grelhado + purê de batata doce + couve refogada	

Salada no pote**SEGUNDA E QUARTA:** Alface crespas, 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**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Mousse de leite ninho	Brigadeirão de forno	Canjica de coco	Bolo branco c/ cobertura de morango	Mousse de limão

Temos a opção diária:

- OVO FRITO (adicional)

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO

Primeiro você muda a alimentação, depois a alimentação muda você.

Equipe de Nutrição do Sesc DF