

RestauranteMês: 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
22/11 Segunda-feira	1	Lagarto 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						
23/11 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						
24/11 Quarta-feira	1	Filé de peixe ao molho	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	Moqueca de banana da terra						
25/11 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						
26/11 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz Branco	-	Couve refogada	Farofa	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

Tabela de preços	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

Sobremesa no pote

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Brigadeiro no pote	Mousse de morango	Bolo de chocolate	Mosaico de gelatina	Mousse de limão

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