


<b>Restaurante</b> Mês: SETEMBRO/2021 Período: 27/09 a 01/10		<b>PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO</b> SESC Guará: Nutricionista Sara – 3383-9126																																																																																																		
DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES		MARMITA FITNESS	OMELETE DE FORNO																																																																																												
27/09 Segunda-feira	1	Strogonoff de carne	Arroz simples	-	-	Batata palha	Frango grelhado + chuchu c/ milho + batata doce assada	Omelete de forno (ovo, tomate, cebola, couve, queijo) + chuchu c/ milho + batata doce assada																																																																																												
	2	Grão de bico c/		Feijão carioca	Chuchu c/ milho				28/09 Terça-feira	1	Isca de peixe empanado	Arroz simples	Feijão carioca	Verduras cozidas	Purê de batata	Carne grelhada + verduras cozidas + purê de batata	Omelete de forno (ovo, tomate, cebola, couve, queijo) + verduras cozidas + purê de batata	2	Cassoulet vegetariano	29/09 Quarta-feira	1	Carne de sol acebolada	Arroz simples	Feijão carioca	Farofa temperada	Mandioca cozida	Frango grelhado + mix de repolho refogado + mandioca cozida	Omelete de forno (ovo, tomate, cebola, couve, queijo) + mix de repolho refogado + mandioca cozida	2	Escondidinho vegetariano	30/09 Quinta-feira	1	Frango ao curry	Arroz simples	Feijão carioca	Abóbora c/ quiabo	Macarrão ao alho e óleo	Carne grelhada + abóbora c/ quiabo + abobrinha cozida		2	Omelete c/ abobrinha	01/10 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz simples	-	Farofa	Couve refogada	Frango grelhado + purê de batata doce + couve refogada	-	<b>Salada no pote</b>			<b>Sobremesa no pote</b>					<b>Tabela de preços</b>	<b>Comerciário e dependentes</b>	<b>Gerontologia</b>	<b>Público geral</b>	SEGUNDA E QUARTA: Alface crespa, alface roxa, cenoura ralada, tomate e pepino			<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>Mousse de açaí</td> <td>Brigadeiro no pote</td> <td>Delícia de abacaxi</td> <td>Bolo de chocolate</td> <td>Mousse de limão</td> </tr> </tbody> </table>					Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Mousse de açaí	Brigadeiro no pote	Delícia de abacaxi	Bolo de chocolate	Mousse de limão	Prato Executivo	R\$ 8,00	R\$ 9,00	R\$ 10,00	TERÇA E QUINTA: Alface, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura ralada			Salada	R\$ 3,00	R\$ 3,50	R\$ 4,00	SEXTA-FEIRA: Mix de folhas, rabanete, tomate e cebola picada			Sobremesa	R\$ 4,00	R\$ 5,00	R\$ 6,00		
28/09 Terça-feira	1	Isca de peixe empanado	Arroz simples	Feijão carioca	Verduras cozidas	Purê de batata	Carne grelhada + verduras cozidas + purê de batata	Omelete de forno (ovo, tomate, cebola, couve, queijo) + verduras cozidas + purê de batata																																																																																												
	2	Cassoulet vegetariano							29/09 Quarta-feira	1	Carne de sol acebolada	Arroz simples	Feijão carioca	Farofa temperada	Mandioca cozida	Frango grelhado + mix de repolho refogado + mandioca cozida	Omelete de forno (ovo, tomate, cebola, couve, queijo) + mix de repolho refogado + mandioca cozida	2	Escondidinho vegetariano	30/09 Quinta-feira	1	Frango ao curry	Arroz simples	Feijão carioca	Abóbora c/ quiabo	Macarrão ao alho e óleo	Carne grelhada + abóbora c/ quiabo + abobrinha cozida		2	Omelete c/ abobrinha	01/10 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz simples	-	Farofa	Couve refogada	Frango grelhado + purê de batata doce + couve refogada	-	<b>Salada no pote</b>			<b>Sobremesa no pote</b>					<b>Tabela de preços</b>	<b>Comerciário e dependentes</b>	<b>Gerontologia</b>	<b>Público geral</b>	SEGUNDA E QUARTA: Alface crespa, alface roxa, cenoura ralada, tomate e pepino			<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>Mousse de açaí</td> <td>Brigadeiro no pote</td> <td>Delícia de abacaxi</td> <td>Bolo de chocolate</td> <td>Mousse de limão</td> </tr> </tbody> </table>					Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Mousse de açaí						Brigadeiro no pote	Delícia de abacaxi	Bolo de chocolate	Mousse de limão	Prato Executivo	R\$ 8,00	R\$ 9,00	R\$ 10,00	TERÇA E QUINTA: Alface, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura ralada			Salada	R\$ 3,00	R\$ 3,50	R\$ 4,00	SEXTA-FEIRA: Mix de folhas, rabanete, tomate e cebola picada			Sobremesa	R\$ 4,00	R\$ 5,00	R\$ 6,00				Omelete de forno	R\$ 8,00	R\$ 8,50	R\$ 9,00	
29/09 Quarta-feira	1	Carne de sol acebolada	Arroz simples	Feijão carioca	Farofa temperada	Mandioca cozida	Frango grelhado + mix de repolho refogado + mandioca cozida	Omelete de forno (ovo, tomate, cebola, couve, queijo) + mix de repolho refogado + mandioca cozida																																																																																												
	2	Escondidinho vegetariano							30/09 Quinta-feira	1	Frango ao curry	Arroz simples	Feijão carioca	Abóbora c/ quiabo	Macarrão ao alho e óleo	Carne grelhada + abóbora c/ quiabo + abobrinha cozida		2	Omelete c/ abobrinha	01/10 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz simples	-	Farofa	Couve refogada	Frango grelhado + purê de batata doce + couve refogada	-	<b>Salada no pote</b>			<b>Sobremesa no pote</b>					<b>Tabela de preços</b>	<b>Comerciário e dependentes</b>	<b>Gerontologia</b>	<b>Público geral</b>	SEGUNDA E QUARTA: Alface crespa, alface roxa, cenoura ralada, tomate e pepino			<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>Mousse de açaí</td> <td>Brigadeiro no pote</td> <td>Delícia de abacaxi</td> <td>Bolo de chocolate</td> <td>Mousse de limão</td> </tr> </tbody> </table>					Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Mousse de açaí						Brigadeiro no pote	Delícia de abacaxi	Bolo de chocolate	Mousse de limão	Prato Executivo	R\$ 8,00						R\$ 9,00	R\$ 10,00	TERÇA E QUINTA: Alface, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura ralada			Salada	R\$ 3,00	R\$ 3,50	R\$ 4,00	SEXTA-FEIRA: Mix de folhas, rabanete, tomate e cebola picada			Sobremesa	R\$ 4,00	R\$ 5,00	R\$ 6,00				Omelete de forno	R\$ 8,00	R\$ 8,50	R\$ 9,00							
30/09 Quinta-feira	1	Frango ao curry	Arroz simples	Feijão carioca	Abóbora c/ quiabo	Macarrão ao alho e óleo	Carne grelhada + abóbora c/ quiabo + abobrinha cozida																																																																																													
	2	Omelete c/ abobrinha							01/10 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz simples	-	Farofa	Couve refogada	Frango grelhado + purê de batata doce + couve refogada	-	<b>Salada no pote</b>			<b>Sobremesa no pote</b>					<b>Tabela de preços</b>	<b>Comerciário e dependentes</b>	<b>Gerontologia</b>	<b>Público geral</b>	SEGUNDA E QUARTA: Alface crespa, alface roxa, cenoura ralada, tomate e pepino			<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>Mousse de açaí</td> <td>Brigadeiro no pote</td> <td>Delícia de abacaxi</td> <td>Bolo de chocolate</td> <td>Mousse de limão</td> </tr> </tbody> </table>					Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Mousse de açaí						Brigadeiro no pote	Delícia de abacaxi	Bolo de chocolate	Mousse de limão	Prato Executivo	R\$ 8,00						R\$ 9,00	R\$ 10,00	TERÇA E QUINTA: Alface, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura ralada			Salada	R\$ 3,00	R\$ 3,50	R\$ 4,00	SEXTA-FEIRA: Mix de folhas, rabanete, tomate e cebola picada			Sobremesa	R\$ 4,00	R\$ 5,00	R\$ 6,00				Omelete de forno	R\$ 8,00	R\$ 8,50	R\$ 9,00																		
01/10 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz simples	-	Farofa	Couve refogada	Frango grelhado + purê de batata doce + couve refogada	-																																																																																												
<b>Salada no pote</b>			<b>Sobremesa no pote</b>					<b>Tabela de preços</b>	<b>Comerciário e dependentes</b>	<b>Gerontologia</b>	<b>Público geral</b>																																																																																									
SEGUNDA E QUARTA: Alface crespa, alface roxa, cenoura ralada, tomate e pepino			<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>Mousse de açaí</td> <td>Brigadeiro no pote</td> <td>Delícia de abacaxi</td> <td>Bolo de chocolate</td> <td>Mousse de limão</td> </tr> </tbody> </table>					Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Mousse de açaí	Brigadeiro no pote	Delícia de abacaxi	Bolo de chocolate	Mousse de limão	Prato Executivo	R\$ 8,00	R\$ 9,00	R\$ 10,00																																																																															
Segunda	Terça	Quarta						Quinta	Sexta																																																																																											
Mousse de açaí	Brigadeiro no pote	Delícia de abacaxi						Bolo de chocolate	Mousse de limão																																																																																											
TERÇA E QUINTA: Alface, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura ralada								Salada	R\$ 3,00	R\$ 3,50	R\$ 4,00																																																																																									
SEXTA-FEIRA: Mix de folhas, rabanete, tomate e cebola picada								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**

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

**Equipe de Nutrição do Sesc DF**