


Restaurante Mês: NOVEMBRO/2021 Período: 29/11 a 30/11		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO SESC Guará: Nutricionista Sara – 3383-9126																			
DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES		MARMITA FITNESS	OMELETE DE FORNO													
29/11 Segunda-feira	1	Strogonoff de carne	Arroz Branco	Feijão carioca	Batata Palha	Farofa temperada	Frango grelhado + chuchu c/milho + mandioca cozida	Omelete de forno (ovo, tomate, cebola, couve, queijo) + chuchu c/ milho + batata doce assada													
	2	Grão de bico c/ tomate e manjericão																			
30/11 Terça-feira		FERIADO																			
----- -																					
Salada no pote			Sobremesa no pote					<i>Tabela de preços</i>	<i>Comerciário e dependentes</i>	<i>Gerontologia</i>	<i>Público geral</i>										
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>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	Prato Executivo	R\$ 8,00	R\$ 9,00	R\$ 10,00
Segunda	Terça	Quarta						Quinta	Sexta												
Brigadeiro	Bolo de coco gelado	Bolo de chocolate						Mosaico de gelatina	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
"Ter uma alimentação saudável é mais que uma escolha, é um direito!"
Equipe de Nutrição do Sesc DF