



Restaurante
JANEIRO
2022

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS SELF SERVICE GAMA

C.A Sesc Gama: Responsável Shirley- 3484-9138

DATA	SOBREMESA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS	GUARNIÇÃO	VEGETAL COZIDO	SALADA	MARMITA DO DIA
Segunda-feira 24/01	SOBREMESA DO DIA	Pernil Grelhado Frango ao molho de açafrão Lasanha à bolonhesa	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Macarrão ao sugo Abóbora c/ cheiro verde Chuchu Refogado	Beterraba Cozida c/ cheiro verde	Tomate em cubos Mix de Folhas Acelga c/ morango Grão de bico ao vinagrete Rúcula c/ manga Pepino em rodela Frutas	Frango ao molho de açafrão Arroz Branco Feijão Carioca Batata saute Farofa temperada
Terça-feira 25/01	SOBREMESA DO DIA	Filé de Frango grelhado Costelinha suína assada Isca de Carne ao Molho Shoyo	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Jardineira de legumes Farofa de Bacon Batata Sauté	Cenoura Cozida c/ cheiro verde	Tomate em rodela Mix de Folhas (alface roxa, alface crespa e agrião) Salada tropical Cenoura e beterraba ralada Repolho branco c/ tomate cereja Grão de bico c/ vinagrete Frutas	Arroz Branco Feijão Carioca Abobrinha refogada c/ milho
Quarta-feira 26/01	SOBREMESA DO DIA	Coxa e Sobrecoxa assada Cubo de Lombo Acebolado Costela Bovina c/ Mandioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Polenta Farofa Colorida Batata Frita Feijão tropeiro	Abobrinha assada c/ manjericão e orégano	Tomate meia Lua Mix de Alface rasgada Agrião c/ morango Pepino c/ Milho Salada grega (macarrão, presunto, cenoura, tomate e azeitonas) Frutas	Costela Bovina Cozida c/ Mandioca Arroz Branco Feijão Carioca Farofa de cenoura c/ cheiro verde
Quinta-feira 27/01	SOBREMESA DO DIA	Rocambole de Carne Moída Recheado Estrogonofe de Frango Pernil ao Molho de Laranja	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Seleta de legumes Farofa de cuscuz Purê de Batata Doce Batata Frita	Couve-flor no vapor	Tomate em cubos Mix de Folhas (Alface americana, crespa e rúcula) Beterraba Ralada Salada chinesa Salpicão Frutas	Pernil ao Molho de Laranja Arroz Branco Feijão Carioca Seleta de Legumes (cenoura, chuchu e cheiro verde) Farofa de Cuscuz
Sexta-feira 28/01	SOBREMESA DO DIA	Feijoada Filé de Frango Grelhado com ervas Bife de Panela	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Couve Refogada Torresmo Farofa Creme de batata baroa	Brócolis c/ milho	Tomate em rodela Mix de folhas (alface crespa roxa) Rúcula c/ abacaxi Broto de feijão ao molho shoyo Vinagrete Tabule Frutas	Filé de Frango Grelhado Arroz Branco Feijão Carioca Purê de Mandioca Farofa

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio!

"Amor, o principal ingrediente de todas as receitas. (*Equipe de nutrição do Sesc DF*)"