



Restaurante
JAN/FEV 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 31/01	SOBREMESA DO DIA	Cubos de carne com calabresa Bisteca Suína grelhada ao molho de limão Bife acebolado ao molho shoyo	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Macarrão espaguete ao Sugo Couve flor e brócolis cozidos Feijão Tropeiro Batata frita	Vagem c/ milho	Tomates em cubos Mix de alface rasgados Acelga c/ abacaxi Rúcula c/ manga Vinagrete Cenoura e beterraba ralada Frutas	Cubos de carne c/ calabresa Arroz Branco Feijão Carioca Chuchu refogado c/ cheiro verde Farofa colorida
Terça-feira 01/02	SOBREMESA DO DIA	Rabada com agrião Lombo Suíno ao molho ferrugem Coxa e sobrecoxa assada c/ alecrim	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Farofa de Cebola Purê de Batata Abobrinha, milho, manjeriço e azeite ao forno	Abobrinha com pimentões cozidos e presunto	Tomate meia lua Mix de folhas Alface crespas, alface roxa e agrião Rúcula c/ manga Pepino c/ tomate cereja Feijão branco c/vinagrete Beterraba cozida Frutas	Coxa e sobrecoxa assada c/ alecrim Arroz branco Feijão carioca Espaguete de legumes (Cenoura, abobrinha) Farofa de bacon
Quarta-feira 02/02	SOBREMESA DO DIA	Pernil a Califórnia Rocambolo de carne recheada com queijo Frango xadrez	Arroz Branco Arroz Integral Arroz com brócolis Feijão Carioca	Sufilé de queijo e presunto Creme de Batata Baroa Batata Frita	Seleto de legumes	Tomate em Rodelas Mix de Alface crespas e alface roxa rasgadas Grão de bico c/ vinagrete Pepino em rodela c/ tomate cereja Cenoura e beterraba ralada Acelga c/ morango e manga Frutas	Pernil a Califórnia Arroz Branco Feijão Carioca Cenoura Refogada c/cheiro verde Macarrão ao sugo
Quinta-feira 03/02	SOBREMESA DO DIA	Filé de Frango Grelhado Carne de Sol Acebolado Filé de Frango à Parmegiana	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Talharim a carbonara Seleto de legumes Purê de Batata doce	Cenoura cozida em rodelas c/ cheiro verde	Tomate em cubos Mix de Folhas Alface americana, crespas e rúcula Cenoura e Beterraba Ralada Maionese Repolho branco e roxo Pepino em rodelas Frutas	Filé de Frango grelhado Arroz Branco Feijão Carioca Polenta cremosa Seleto de legumes
Sexta-feira 04/02	SOBREMESA DO DIA	Feijoada Carne de Panela Assada Coxa e sobrecoxa assada	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Couve Refogada Torresmo Farofa de cebola Batata frita	Batata doce c/ cheiro verde	Tomate em rodelas Mix de folhas (alface crespas roxa) Rúcula c/ abacaxi Vinagrete Maionese de macarrão Repolho roxo Frutas	Carne de Panela Assada Arroz branco Feijão Carioca Abobrinha c/ cheiro verde Farofa de Cebola

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio!

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