



Restaurante  
JANEIRO 2021

## PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS SELF SERVICE GAMA

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

DATA	SOBREMESA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS	GUARNIÇÃO	VEGETAL COZIDO	SALADAS	MARMITA DO DIA
Segunda-feira 10/01	<b>SOBREMESA DO DIA</b>	Coxa e sobrecoxa Assada ao molho de mostarda Lombo suíno ao molho madeira Picadinho de carne ao Molho sugo	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Batata corada Quiabo refogado Cenoura c/ abobrinha	Beterraba Cozida c/ cheiro verde	Tomate em rodela Mix de folhas (alface crespa e roxa) Acelga c/ morango Repolho roxo c/ manga Grão de bico c/vinagrete Pepino em rodela Frutas	Picadinho de carne ao molho sugo Arroz Branco Feijão Carioca Cenoura c/ abobrinha Farofa crocante
Terça-feira 11/01	<b>SOBREMESA DO DIA</b>	Bife acebolado Isca de Frango Xadrez Costelinha suína assada ao molho barbecue	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Abobrinha c/milho, azeite e manjeriçao Crema de abobora Farofa de cuscuz c/ cheiro verde	Couve-flor c/ tomate cereja	Tomate em cubos Mix de folhas (alface americana e roxa) Acelga c/repolho roxo Jiló ao vinagrete Repolho branco c/ morango Beterraba cozida Frutas	Isca de Frango Xadrez Arroz branco Feijão carioca Abobora c/ cheiro verde Farofa de cuscuz c/ cheiro verde
Quarta-feira 12/01	<b>SOBREMESA DO DIA</b>	Cupim ao molho escuro Coxinha da asa assada com ervas Dobradinha	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Batata Assada Brócolis gratinado Macarrão ao molho suco c/ manjeriçao	Batata doce c/ cheiro verde	Tomate meia Lua Mix de Alface rasgada Agião c/ morango Pepino c/ Milho Feijão branco c/ vinagrete Cenoura ralada Frutas	Coxinha da asa assada c/ ervas Arroz Branco Feijão Carioca Polenta cremosa Cenoura Refogada
Quinta-feira 13/01	<b>SOBREMESA DO DIA</b>	Pernil Assado ao Molho de Abacaxi Carne de Sol Acebolado Filé de Frango grelhado ao molho de laranja	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Omelete de forno Seleta de legumes Farofa temperada	Chuchu e Brócolis Refogados	Tomate em cubos Mix de Folhas (Alface americana, crespa e rúcula) Beterraba Ralada Berinjela c/ vinagrete Pepino c/ manga Broto de feijão com shoyo Maionese Frutas	Pernil Assado ao Molho de Abacaxi Arroz Branco Feijão Carioca Macarrão ao alho e óleo Brócolis Refogado
Sexta-feira 14/01	<b>SOBREMESA DO DIA</b>	Feijoada Lagarto recheado ao molho madeira Frango Assado	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Couve Refogada Torresmo Farofa de cebola Batata doce assada	Abobrinha Cozida c/ Milho	Tomate em rodela Mix de folhas (alface crespa roxa) Rúcula c/ abacaxi Vinagrete Maionese de macarrão Cenoura cozida c/ cheiro verde Frutas	Frango assado 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*)