



Restaurante  
OUTUBRO  
2021

## 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 04/10	<b>SOBREMESA DO DIA</b>	Pernil ao Molho Madeira Filé de Frango Grelhado Filé de Peixe	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Polenta Cremosa Chuchu c/ cheiro verde Batata Corada	Beterraba Cozida	Tomate em cubos Mix de Folhas Grão de bico ao vinagrete Rúcula c/ manga Frutas	Pernil ao Molho Madeira Arroz Branco Feijão Carioca Polenta Cremosa Chuchu c/ cheiro verde
Terça-feira 05/10	<b>SOBREMESA DO DIA</b>	Picadinho de Carne ao Molho Bisteca Assada com Abacaxi Fricassê de Frango	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Cenoura Sauté Batata Frita Farofa c/ Cheiro Verde	Batata doce c/ Cheiro verde	Tomate em rodela Mix de Folhas (alface roxa, alface crespa e agrião) Salada tropical Repolho branco c/ tomate cereja Frutas	Picadinho de Carne Molho de Tomate Arroz Branco Feijão Carioca Cenoura Sauté Batata Frita
Quarta-feira 06/10	<b>SOBREMESA DO DIA</b>	Cupim Assado ao Molho da Casa Isca de Frango com Pimentões Lombo Assado ao Molho Barbecue	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Purê de Batata Abobrinha Refogada Macarrão alho e óleo	Brócolis no azeite	Tomate meia Lua Mix de Alface rasgada Agrião c/ morango Pepino c/ Milho Maionese Frutas	Isca de Frango Acebolado com Pimentão Arroz Branco Feijão Carioca Purê de Batatas Abobrinha Refogada
Quinta-feira 07/10	<b>SOBREMESA DO DIA</b>	Carne de Sol Desfiada com Molho Branco Filé de Frango Empanado Coxinha da asa assada c/ manjericão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Seleta de Batata e vagem Quibebe de Mandioca Couve-flor gratinado	Abobrinha cozida	Tomate em cubos Mix de Folhas (Alface americana, crespa e rúcula) Beterraba Ralada Antepasto de Berinjela Frutas	Carne de Sol desfiada com Molho Branco Arroz Branco Feijão Fradinho Seleta de Batata e vagem Quibebe de Mandioca
Sexta-feira 08/10	<b>SOBREMESA DO DIA</b>	Feijoada Carne de Panela Assada Coxa e Sobrecoxa ao Molho Vermelho	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Couve Refogada Torresmo Farofa Purê de Abóbora	Cenoura Cozida	Tomate em rodela Mix de folhas (alface crespa roxa) Rúcula c/ abacaxi Vinagrete Tabule Frutas	Coxa e Sobrecoxa Assada ao Molho de laranja Arroz Branco Feijão Carioca Purê de Abóbora Farofa

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio!

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