



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 11/10 | SOBREMESA DO DIA | Recesso | Recesso | Recesso | Recesso | Recesso | Recesso |
| Terça-feira 12/10 | SOBREMESA DO DIA | Feriado | Feriado | Feriado | Feriado | Feriado | Feriado |
| Quarta-feira 13/10 | SOBREMESA DO DIA | Estrogonofe de Carne Coxinha da Asa Assada Lombo suíno acebolado | Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca | Batata Frita Legumes ao azeite Espaguete alho e óleo | Batata doce c/ cheiro verde | Tomate meia Lua Mix de Alface rasgada Agrião c/ morango Pepino c/ Milho Feijão branco c/ vinagrete Frutas | Coxinha da Asa Assada Arroz Branco Feijão Carioca Polenta cremosa Cenoura Refogada |
| Quinta-feira 14/10 | SOBREMESA DO DIA | Pernil Assado ao Molho de Abacaxi Isca de Fígado Acebolado Filé de Frango grelhado ao molho de laranja | Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca | Purê de batata Farofa temperada | Chuchu e Brócolis Refogados | Tomate em cubos Mix de Folhas (Alface americana, cressa e rúcula) Beterraba Ralada Berinjela c/ vinagrete Frutas | Pernil Assado ao Molho de Abacaxi Arroz Branco Feijão Carioca Creme de Milho Brócolis Refogado |
| Sexta-feira 15/10 | SOBREMESA DO DIA | Feijoada Isca de carne Xadrez Coxa e sobrecoxa de frango assada | Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca | Couve Refogada Torresmo Farofa Mandioca cozida | Abobrinha Cozida c/ Milho | Tomate em rodela Mix de folhas (alface cressa roxa) Rúcula c/ abacaxi Vinagrete Maionese de macarrão Frutas | Isca de Carne Xadrez Arroz Branco Feijão Carioca Abobrinha Sauté Farofa de Cebola |

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio!

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