



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 18/10	SOBREMESA DO DIA	Estrogonofe de Carne Lasanha de frango Picadinho de carne ao molho sugo	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Batata Frita Farofa de cebola	Couve flor c/ tomate cereja	Tomate em rodelas Mix de Folhas (Acelga, alface crespa e rúcula) Salada de macarrão c/ atum Jiló ao vinagrete Frutas	Estrogonofe de Carne Arroz Branco Batata Frita
Terça-feira 19/10	SOBREMESA DO DIA	Frango ao molho vermelho Lombo ao molho agri-doce Bife de Panela	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Purê de batata doce Seleta de (vagem, cenoura, batata e cheiro verde) Quiabo refogado	Abobrinha assada c/ manjericão	Tomate meia lua Mix de folhas (alface roxa e crespa) Rúcula c/ manga Cenoura ralada c/ palmito e milho Ovo cozido ao molho rosê Frutas	Coxa e Sobrecoxa Assado com Ervas Arroz Branco Feijão Carioca Quibebe de Mandioca Brócolis refogado
Quarta-feira 20/10	SOBREMESA DO DIA	Dobradinha Isca de frango a Portuguesa Carne de Panela assada	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Batata Frita Legumes ao azeite Espaguete alho e óleo Farofa crocante	Batata doce c/ cheiro verde	Tomate meia Lua Mix de Alface rasgada Rúcula c/ abacaxi Salada de pepino, repolho branco, azeitona e tomate Feijão branco c/ vinagrete Frutas	Costelinha com Molho Barbecue Arroz Branco Feijão Carioca Farofa Colorida Abobrinha Refogada com cheiro verde
Quinta-feira 21/10	SOBREMESA DO DIA	Rabada c/ agrião Lagarto assado ao molho Ferrugem Peixe Grelhado ao molho de limão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Purê de batata Farofa temperada Macarrão ao molho sugo	Chuchu e Brócolis Refogados	Tomate em cubos Mix de Folhas (Alface americana, crespa e rúcula) Beterraba Ralada Berinjela c/ vinagrete Frutas	Picadinho de Carne Arroz Branco Feijão Fradinho Polenta Chuchu Refogado c/ Milho
Sexta-feira 22/10	SOBREMESA DO DIA	Feijoada Filé de frango Grelhado Carne de sol acebolada	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Couve Refogada Torresmo Farofa Couve-flor e cenoura refogados ao alho e óleo	Abobrinha Cozida c/ Milho	Tomate em rodelas Mix de folhas (alface crespa roxa) Rúcula c/ abacaxi Vinagrete Maionese de macarrão Frutas	Filé de Peixe à Milanese Arroz Branco Feijão Carioca Batata Sauté Cenoura Refogada

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio!

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