

DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES		MARMITA FITNESS	OMELETE DE FORNO
10/01 Segunda-feira	1	Ragu de carne	Arroz simples	Feijão carioca	Chuchu c/ milho	Polenta	Frango grelhado + chuchu c/ milho + polenta	Omelete de forno (ovo, tomate, cebola, couve, queijo) + chuchu c/ milho + polenta
	2	Frittata de chuchu						
11/01 Terça-feira	1	Pernil ao molho agridoce	Arroz colorido	Feijão carioca	Mix de repolho refogado	Farofa temperada	Carne grelhada + mix de repolho refogado + abóbora c/ tomate	Omelete de forno (ovo, tomate, cebola, couve, queijo) + mix de repolho refogado + abóbora c/ tomate
	2	Moqueca de banana da terra						
12/01 Quarta-feira	1	Rabada c/ agrião	Arroz simples	Feijão carioca	Abobrinha e tomate	Purê de batata c/ alho poró	Frango grelhado + abobrinha e tomate + purê de batata c/ alho poró	Omelete de forno (ovo, tomate, cebola, couve, queijo) + abobrinha e tomate + purê de batata c/ alho poró
	2	Bobó de palmito						
13/01 Quinta-feira	1	Churrasco misto	Arroz simples	Feijão carioca	Quiabo c/ cenoura	Batata à indiana	Carne grelhada + quiabo c/ cenoura + batata à indiana	
	2	Canelone de abobrinha						
14/01 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz simples	-	Farofa	Couve refogada	Frango grelhado + purê de batata doce + couve refogada	-

Salada no pote

SEGUNDA E QUARTA: Alface crespa, alface roxa, cenoura ralada, tomate e pepino
TERÇA E QUINTA: Alface, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura ralada
SEXTA-FEIRA: Mix de folhas, rabanete, tomate e cebola picada

Sobremesa no pote

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Brigadeiro no pote	Surpresa de uva	Canjica de coco	Escondidinho de morango	Mousse de limão

Temos a opção diária:

- OVO FRITO (adicional)

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO

Primeiro você muda a alimentação, depois a alimentação muda você.

Equipe de Nutrição do Sesc DF