

DATA	MARMITA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO 1	ACOMPANHAMENTO 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	GUARNIÇÃO FITNESS																				
18/10 Segunda-feira	1	Estrogonofe de carne	Arroz simples		Seleta de legumes	Batata palha	Frango assada (160g) Seleta de legumes (160g) Farofa de cuscuz(100g)																				
	2	Galinhada		Tutu de feijão	Seleta de legumes																						
19/10 Terça-feira	1	Pernil assado	Arroz simples	Feijão carioca	Macarrão ao alho e óleo	Farofa temperada	Frango grelhado (140g) Mix de vegetais(160g) Purê de mandioca(100g)																				
	2	Frango ao molho de laranja	Arroz simples	Feijão carioca	Macarrão ao alho e óleo																						
20/10 Quarta-feira	1	Isca de frango ao creme de milho	Arroz simples	Feijão carioca	Cenoura com abobrinha	Batata palha	Peixe grelhado(140g) Cenoura c/abobrinha(160g) Creme de milho (100g)																				
	2	Baião de dois			Cenoura com abobrinha	Batata palha																					
21/10 Quinta-feira	1	Lagarto assado ao molho próprio	Arroz simples	Feijão carioca	Batata doce cozida	Farofa de cuscuz com bacon	Lagarto assado(140g) Batata doce assada(120g) Brócolis + cenoura ralada + feijão branco salteado(120g)																				
	2	Frango ao molho de mostarda	Arroz simples	Feijão carioca	Batata doce cozida																						
22/10 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz simples		Couve refogada	Farofa e torresmo	Frango assado(150g) Chuchu e milho verde (120g) Couve-flor + vagem + tomate e cebola(120g)																				
	2	Frango assado com ervas	Arroz simples	Feijão carioca	Abóbora refogada																						
Saladas no pote			Sobremesas no pote diversas																								
Salada 1: Alface crespa, repolho branco, cenoura ralada e tomate Salada 2: Alface crespa, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura ralada Salada 3: Mix de alface, pepino em cubos, tomate e cebola picada			<table border="1"> <thead> <tr> <th>Tabela de preços</th> <th>Comerciário e dependentes</th> <th>Gerontologia</th> <th>Público geral</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Marmita 01</td> <td>R\$ 8,00</td> <td>R\$ 9,00</td> <td>R\$ 10,00</td> </tr> <tr> <td>Marmita 02</td> <td>R\$ 6,00</td> <td>R\$ 7,00</td> <td>R\$ 8,00</td> </tr> <tr> <td>Salada</td> <td>R\$ 3,00</td> <td>R\$ 3,50</td> <td>R\$ 4,00</td> </tr> <tr> <td>Sobremesa</td> <td>R\$ 4,00</td> <td>R\$ 5,00</td> <td>R\$ 6,00</td> </tr> </tbody> </table>				Tabela de preços	Comerciário e dependentes	Gerontologia	Público geral	Marmita 01	R\$ 8,00	R\$ 9,00	R\$ 10,00	Marmita 02	R\$ 6,00	R\$ 7,00	R\$ 8,00	Salada	R\$ 3,00	R\$ 3,50	R\$ 4,00	Sobremesa	R\$ 4,00	R\$ 5,00	R\$ 6,00	
Tabela de preços	Comerciário e dependentes	Gerontologia	Público geral																								
Marmita 01	R\$ 8,00	R\$ 9,00	R\$ 10,00																								
Marmita 02	R\$ 6,00	R\$ 7,00	R\$ 8,00																								
Salada	R\$ 3,00	R\$ 3,50	R\$ 4,00																								
Sobremesa	R\$ 4,00	R\$ 5,00	R\$ 6,00																								

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio

“A nutrição é a arte de alimentar vidas.”. (Equipe de nutrição do Sesc DF)