


Restaurante Mês: OUTUBRO/2021 Período: 04/10 a 08/10		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO SESC Guará: Nutricionista Sara – 3383-9126																																				
DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES		MARMITA FITNESS	OMELETE DE FORNO																														
04/10 Segunda-feira	1	Lagarto de panela	Arroz Branco	Feijão carioca	Batata frita	Farofa temperada	Frango grelhado + cenoura c/ milho + mandioca cozida	Omelete de forno (ovo, tomate, cebola, couve, queijo) + cenoura c/ milho + mandioca cozida																														
	2	Proteína de soja ao molho oriental																																				
05/10 Terça-feira	1	Frango ao molho de laranja	Arroz Branco	Feijão carioca	Abobrinha c/ chuchu	Macarrão ao alho e óleo	Carne grelhada + abobrinha c/ chuchu + purê de batata	Omelete de forno (ovo, tomate, cebola, couve, queijo) + abobrinha c/ chuchu + purê de batata																														
	2	Hamburguer vegetariano																																				
06/10 Quarta-feira	1	Peixe a portuguesa	Arroz Branco	Feijão carioca	Cenoura c/ milho	Quibebe de mandioca	Frango grelhado + cenoura c/ milho + quibebe de mandioca	Omelete de forno (ovo, tomate, cebola, couve, queijo) + cenoura c/ milho + quibebe de mandioca																														
	2	Quibe de abóbora																																				
07/10 Quinta-feira	1	Isca de frango acebolada	Arroz Branco	Feijão carioca	Repolho refogado c/ pimentão	Batata doce sauté	Carne grelhada + repolho refogado + batata doce sauté																															
	2	Tomate recheado c/ grão de bico																																				
08/10 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz Branco	-	Couve refogada	Farofa	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 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Segunda</th> <th>Terça</th> <th>Quarta</th> <th>Quinta</th> <th>Sexta</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Mousse de açaí</td> <td>Beijinho de coco</td> <td>Bolo de chocolate</td> <td>Mosaico de gelatina</td> <td>Mousse de limão</td> </tr> </tbody> </table>					Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Mousse de açaí	Beijinho de coco	Bolo de chocolate	Mosaico de gelatina	Mousse de limão	Tabela de preços <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Comerciário e dependentes</th> <th>Gerontologia</th> <th>Público geral</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Prato Executivo</td> <td>R\$ 8,00</td> <td>R\$ 9,00</td> <td>R\$ 10,00</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> <tr> <td>Omelete de forno</td> <td>R\$ 8,00</td> <td>R\$ 8,50</td> <td>R\$ 9,00</td> </tr> </tbody> </table>		Comerciário e dependentes	Gerontologia	Público geral	Prato Executivo	R\$ 8,00	R\$ 9,00	R\$ 10,00	Salada	R\$ 3,00	R\$ 3,50	R\$ 4,00	Sobremesa	R\$ 4,00	R\$ 5,00	R\$ 6,00	Omelete de forno	R\$ 8,00	R\$ 8,50	R\$ 9,00
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta																																		
Mousse de açaí	Beijinho de coco	Bolo de chocolate	Mosaico de gelatina	Mousse de limão																																		
	Comerciário e dependentes	Gerontologia	Público geral																																			
Prato Executivo	R\$ 8,00	R\$ 9,00	R\$ 10,00																																			
Salada	R\$ 3,00	R\$ 3,50	R\$ 4,00																																			
Sobremesa	R\$ 4,00	R\$ 5,00	R\$ 6,00																																			
Omelete de forno	R\$ 8,00	R\$ 8,50	R\$ 9,00																																			

Temos a opção diária:
- OVO FRITO (adicional)

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO
"Ter uma alimentação saudável é mais que uma escolha, é um direito!"
Equipe de Nutrição do Sesc DF