

Restaurante Mês: OUTUBRO/2021 Período: 11/10 a 15/10		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO SESC Guará: Nutricionista Sara – 3383-9126									
DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES	MARMITA FITNESS	OMELETE DE FORNO				
11/10 Segunda-feira	UNIDADE FECHADA										
12/10 Terça-feira	FEIJOADA MUSICAL	FEIJOADA COMPLETA	Arroz Branco	-	Couve refogada	Farofa	-	-			
13/10 Quarta-feira	1	Filé de peixe ao molho branco	Arroz Branco	Feijão carioca	Legumes salteados	Macarrão ao alho e óleo	Frango grelhado + mix de repolho refogado + legumes salteados	Omelete de forno (ovo, tomate, cebola, couve, queijo) + mix de repolho refogado + legumes salteados			
	2	Almôndega de soja									
14/10 Quinta-feira	1	Frango ao molho xadrez	Arroz Branco	Feijão carioca	Cenoura c/ quiabo	Batata doce sauté	Carne grelhada + cenoura c/ quiabo + batata doce sauté	-			
	2	Grão de bico refogado c/ maxixe									
15/10 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz Branco	-	Couve refogada	Farofa	Frango grelhado + purê de batata doce + couve refogada				
Salada no pote			Sobremesa no pote				<i>Tabela de preços</i>	<i>Comerciário e dependentes</i>	<i>Gerontologia</i>	<i>Público geral</i>	
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			Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Prato Executivo	R\$ 8,00	R\$ 9,00	R\$ 10,00
			Mousse de açaí	Beijinho de coco	Bolo de chocolate	Mosaico de gelatina	Mousse de limão	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