

DATA	MARMITA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO 1	ACOMPANHAMENTO 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	MARMITA FITNESS	
18/10 Segunda-feira	1	Costelinha suína ao molho de limão	Arroz simples	Feijão carioca	Abobora refogada	Farofa doce	Filé de frango acebolado(120g) + Abóbora refogada (140g) + Couve Flor + vagem + salsa + batata (140g)	
	2	File de frango acebolado	Arroz simples	Feijão carioca	Abobora refogada	-		
19/10 Terça-feira	1	Lagarto ao molho próprio	Arroz simples	Feijão carioca	Chuchu temperado	Creme de milho	Lagarto assado (140g) +Batata corada (120g) + Cenoura + chuchu + cebola lentilha Salteados (140g)	
	2	Frango assado com manjeriçã	Arroz simples	Feijão carioca	Chuchu temperado	-		
20/10 Quarta-feira (4ª Regional)	1	Lombo suíno ao molho madeira	Arroz simples	Feijão carioca	Seleta de legumes	Macarrão ao alho e óleo	Lombo suíno (140g) + Seleta de legumes (160g) + Quiabo refogado com cebola e tomate (100g)	
	2	Galinhada	-	Tutu de feijão	Seleta de legumes	-		
21/10 Quinta-feira	1	Peixe empanado	Arroz simples	Feijão carioca	Abobrinha temperada	Purê de batata	Isca de frango (120g) + Abobrinha temperada (120g) Batata doce com ervilhas e Cebola roxa (160g)	
	2	Isca de frango ao molho barbecue	Arroz simples	Feijão carioca	-	Purê de batata		
22/10 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz simples	-	Couve refogada/ torresmo	Farofa temperada	Frango assado (120g) + Salada tropical (couve + abobora japonesa + Cenoura ralada +cebola branca+ batata+ Uva passa (280g)	
	2	Frango assado ao molho	Arroz simples	Feijão carioca	Batata sauté	-		
Saladas no pote			Sobremesas no pote diversas					
Salada 1: Alface cresa, repolho branco, cenoura ralada e tomate Salada 2: Alface cresa, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura ralada Salada 3: Mix de alface, pepino em cubos, tomate e cebola picada			<i>Tabela de preços</i>	<i>Comerciário e dependentes</i>	<i>Gerontologia</i>	<i>Público geral</i>		
			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)