



Restaurantes

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS

Mês: OUTUBRO/ 2021

UOP - Sesc Taguatinga Norte: Nutricionista Luana - 3451-9130

Período: 25 a 29/10/2021

DATA	MARMITA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO 1	ACOMPANHAMENTO 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	MARMITA FITNESS																				
25/10 Segunda-feira	1	Fricassê de frango	Arroz simples	-	Batata frita	Vagem refogada	Pernil (120g) + Vagem, batata, tomate, Cebola roxa e cenoura (280g)																				
	2	Isca de pernil acebolada	Arroz simples	Feijão carioca	Batata frita	-																					
26/10 Terça-feira	1	Coxinha da asa ao molho	Arroz simples	Feijão carioca	Macarrão com ervas	Seleta de legumes	Coxinha da asa (120g) + Batata doce assada (120g) + Cenoura, chuchu e abobrinha ralada (160g)																				
	2	Linguiça toscana acebolada na chapa	Arroz simples	Feijão carioca	Macarrão com ervas	-																					
27/10 Quarta-feira (4ª Regional)	1	Bobó de frango	Arroz simples	Feijão carioca	Abobrinha c/ milho	Farofa de cebola	Isca de frango (120g) + Batata souté (140g) +Abobrinha refogada com milho (140g)																				
	2	Arroz carreteiro			Abobrinha com milho																						
28/10 Quinta-feira	1	Peixe assado c/ legumes	Arroz simples	Feijão carioca	Macarrão ao sugo	Chuchu refogado	Peixe assado (120g) + Chuchu refogado (100g) + Mandioca e cenoura coz (180g)																				
	2	Filé de frango ao molho mostarda	Arroz simples	Feijão carioca	Macarrão ao sugo	-																					
29/10 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz simples	-	Couve refogada/ torresmo	Farofa temperada	Frango assado (140g) + Salada tropical (couve + abobora japon+ Cenoura ral +cebola branca+ batata+ Uva passa (260g)																				
	2	Coxa e sobrecoxa assada c/ alecrim	Arroz simples	Feijão carioca	Cenoura c/ milho	-																					
Saladas no pote			Sobremesas no pote diversas																								
<p>Salada 1: Alface crespa, repolho branco, cenoura ralada e tomate</p> <p>Salada 2: Alface crespa, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura ralada</p> <p>Salada 3: Mix de alface, pepino em cubos, tomate e cebola picada</p>			<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