



Restaurantes

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS

UOP - Sesc Presidente Dutra: Nutricionista Daniela - 3319-4429

Mês: Janeiro/ 2022

Período: 03 a 07/01/2022

DATA	MARMITA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO 1	ACOMPANHAMENTO 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	GUARNIÇÃO FITNESS
03/01 Segunda-feira	1	Estrogonofe de frango	Arroz simples		Cenoura com milho verde	Batata palha	Isca de frango 140g Seleta de legumes 160g Farofa de cuscuz 100g
	2	Carne de sol acebolada	Arroz simples	Feijão carioca	Cenoura com milho verde	Mandioca cozida	
04/01 Terça-feira	1	Costelinha suína assada ao molho barbecue	Arroz simples	Feijão carioca	Quibebe de mandioca	Farofa temperada	Filé de frango 140g Mix de vegetais 160g Quibebe de mandioca 100g
	2	Filé de frango acebolado	Arroz simples	Feijão carioca	Quibebe de mandioca	Farofa temperada	
05/01 Quarta-feira	1	Rabada com agrião	Arroz simples	Feijão carioca	Batata inglesa c/ abobrinha e milho verde	Pirão	Coxinha da asa assada(150g) Cenoura c/batata (160g) Creme de milho 100g
	2	Coxinha da asa assada com ervas	Arroz simples	Feijão carioca	Batata inglesa c/ abobrinha e milho verde	Creme de milho	
06/01 Quinta-feira	1	Isca de carne Oriental	Arroz simples	Feijão carioca	Batata doce cozida	Farofa de cuscuz	Peixe grelhado(140g) Batata doce assada(120g) Brócolis + cenoura ralada + Feijão branco salteado-120g
	2	Filé de peixe empanado	Arroz simples	Feijão carioca	Batata doce cozida	Farofa de cuscuz	
07/01 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz simples		Couve refogada	Farofa e Torresmo	Frango assado(150g) Abóbora refogada(120g) Couve-flor + vagem + tomate e cebola(120g)
	2	Frango assado com alecrim	Arroz simples	Feijão carioca	Abóbora refogado	Farofa	

Saladas no pote

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

Sobremesas no pote diversas

Tabela de preços	Comerciário e dependentes	Gerontologia	Público geral
Marmita	R\$ 9,00	R\$ 10,00	R\$ 12,00
Feijoada	R\$ 13,00	R\$ 14,00	R\$ 15,00
Salada	R\$ 3,50	R\$ 4,00	R\$ 4,50
Sobremesa	R\$ 5,00	R\$ 5,50	R\$ 6,00

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio

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