



Restaurantes

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS

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

Mês: Janeiro/ 2022

Período: 10 a 14/01/22

DATA	MARMITA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO 1	ACOMPANHAMENTO 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	GUARNIÇÃO FITNESS
10/01 Segunda-feira	1	Frango ao molho de laranja	Arroz simples	Feijão carioca	Macarrão ao molho de tomate	Farofa temperada	Frango grelhado 140g Mix de vegetais 160g Purê de mandioca 100g
	2	Lingüiça assada	Arroz simples	Feijão carioca	Macarrão ao alho e óleo	Farofa temperada	
11/01 Terça-feira	1	Estrogonofe de carne	Arroz simples		Seleta de legumes	Batata palha	Frango assado 160g Seleta de legumes 140g Farofa de cuscuz 100g
	2	Galinhada		Tutu de feijão	Seleta de legumes		
12/01 Quarta-feira	1	Isca de pernil agriadoce	Arroz simples	Feijão carioca	Purê rose (batata inglesa e beterraba)	Macarrão ao alho e óleo	Coxinha da asa 140 g Cenoura c/abobrinha 160g Purê rose(batata inglesa e beterraba) 100g
	2	Coxinha da asa assada com ervas	Arroz simples	Feijão carioca	Purê rose (batata inglesa e beterraba)	Macarrão ao alho e óleo	
13/01 Quinta-feira	1	Lagarto ao molho próprio	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	
14/01 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	Chuchu com milho verde	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)