



Restaurantes

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS

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

Mês: Janeiro / 2022

Período: 17 a 21/01/22

DATA	MARMITA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO 1	ACOMPANHAMENTO 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	GUARNIÇÃO FITNESS
17/01 Segunda-feira	1	Frango grelhado acebolado	Arroz simples	Feijão carioca	Chuchu com milho verde	Farofa temperada	Frango grelhado 140g Mix de vegetais 160g Purê de mandioca 100g
	2	Baião de dois			Chuchu com milho verde	Farofa temperada	
18/01 Terça-feira	1	Estrogonofe de frango	Arroz simples		Seleta de legumes	Batata palha	Isca de frango grelhada 140g Seleta de legumes 160g Farofa de cuscuta 120g
	2	Cozidão com legumes	Arroz simples	Feijão carioca	Macarrão ao alho e óleo	Chuchu com milho verde	
19/01 Quarta-feira	1	Isca de frango ao creme de milho	Arroz simples	Feijão carioca	Cenoura com abobrinha	Batata palha	Peixe grelhado(140g) Cenoura c/abobrinha(160g) Creme de milho (100g)
	2	Lombo agri-doce	Arroz simples	Feijão carioca	Cenoura com abobrinha	Mandioca cozida	
20/01 Quinta-feira	1	Lagarto assado ao molho próprio	Arroz simples	Feijão carioca	Batata inglesa cozida	Polenta	Lagarto assado(140g) Batata doce assada(120g) Brócolis + cenoura ralada + feijão branco salteado(120g)
	2	Frango ao molho de mostarda	Arroz simples	Feijão carioca	Batata inglesa cozida	Polenta	
21/01 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz simples		Couve refogada	Farofa e torresmo	Frango assado(150g) Abóbora (120g) Couve-flor + vagem + tomate e cebola(120g)
	2	Frango assado com ervas	Arroz simples	Feijão carioca	Abóbora refogada	Farofa	

Saladas no pote

Sobremesas no pote diversas

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

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)