



Restaurante
OUTUBRO
2021

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS SELF SERVICE GAMA

C.A Sesc Gama: Responsável Shirley- 3484-9138

DATA	SOBREMESA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS	GUARNIÇÃO	VEGETAL COZIDO	SALADA	MARMITA DO DIA
Segunda-feira 25/10	SOBREMESA DO DIA	Bisteca Suína Grelhada Isca de Frango com Pimentões Coloridos Lasanha de Queijo e Presunto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Macarrão ao sugo Abóbora c/ cheiro verde Chuchu Refogado	Beterraba Cozida	Tomate em cubos Mix de Folhas Acelga c/ morango Grão de bico ao vinagrete Rúcula c/ manga Frutas	Bisteca Suína Grelhada Arroz Branco Feijão Carioca Macarrão ao Sugo Abóbora com Cheiro Verde
Terça-feira 26/10	SOBREMESA DO DIA	Frango Assado Moqueca de Peixe Isca de Carne ao Molho Shoyo	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Espaguete de legumes Farofa de Bacon Batata Sauté	Cenoura Cozida c/ cheiro verde	Tomate em rodela Mix de Folhas (alface roxa, alface crespa e agrião) Salada tropical Cenoura e beterraba ralada Repolho branco c/ tomate cereja Frutas	Coxa e Sobrecoxa ao Molho de Açafraão Arroz Branco Feijão Carioca Espaguete de Legumes Farofa
Quarta-feira 27/10	SOBREMESA DO DIA	Coxa e Sobrecoxa ao Molho de Açafraão Lombo Assado ao Molho Vermelho Costela Bovina c/ Mandioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Polenta Farofa Colorida Batata Frita Feijão tropeiro	Abobrinha assada c/ manjerição	Tomate meia Lua Mix de Alface rasgada Agrião c/ morango Pepino c/ Milho Salada grega (macarrão, presunto, cenoura, tomate e azeitonas) Frutas	Costela Bovina Cozida c/ Mandioca Arroz Branco Feijão Carioca Polenta
Quinta-feira 28/10	SOBREMESA DO DIA	Rocambole de Carne Moída Recheado Estrogonofe de Frango Pernil ao Molho de Laranja	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Seleta de legumes Farofa de cuscuz Purê de Batata Doce Batata Frita	Couve-flor no vapor	Tomate em cubos Mix de Folhas (Alface americana, crespa e rúcula) Beterraba Ralada Salada chinesa Salpicão Frutas	Pernil ao Molho de Laranja Arroz Branco Feijão Carioca Seleta de Legumes (cenoura, chuchu e cheiro verde) Farofa de Cuscuz
Sexta-feira 29/10	SOBREMESA DO DIA	Feijoada Filé de Frango Grelhado ao molho de Mostarda Bife de Panela	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Couve Refogada Torresmo Farofa Purê de Mandioca	Brócolis c/ milho	Tomate em rodela Mix de folhas (alface crespa roxa) Rúcula c/ abacaxi Vinagrete Tabule Frutas	Filé de Frango Grelhado Arroz Branco Feijão Carioca Purê de Mandioca Farofa

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio!

“Amor, o principal ingrediente de todas as receitas. (Equipe de nutrição do Sesc DF)”