

 Cardápio Fixo		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS - 2 Período: 03 a 07/17 a 21 e 31/05 a 04/06 <i>Sesc SCS: Nutricionista Daniela</i>					Restaurante	
DATA	MARMITA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO 1	ACOMPANHAMENTO 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	Marmita Fitness	
Segunda-feira	1	Estrogonofe de carne	Arroz simples		Seleta de Legumes	Batata palha	Frango Assado 160g Seleta de Legumes 160g Farofa de cuscuz 100g	
	2	Galinhada		Tutu de feijão	Seleta de legumes			
Terça-feira	1	Bife acebolado	Arroz simples	Feijão carioca	Macarrão ao alho e óleo	Farofa Temperada	Isca de Frango 140g Mix de Vegetais 160g + Purê de Mandioca 100g	
	2	Frango oriental	Arroz simples	Feijão carioca	Macarrão ao alho e óleo			
Quarta-feira	1	Costela bovina cozida	Arroz simples	Feijão Carioca	Cenoura com abobrinha	Mandioca cozida	Peixe Grelhado 140g Cenoura c/Abobrinha 160g Creme de Milho 100g	
	2	Frango grelhado ao molho de ervas	Arroz simples	Feijão carioca	Cenoura com abobrinha			
Quinta-feira	1	Lagarto assado ao molho próprio	Arroz simples	Feijão carioca	Batata doce assada	Farofa de cuscuz com bacon	Lagarto assado 140g Batata Doce Assada 120g Brócolis + Cenoura Ralada + feijão branco salteados 120g	
	2	Isca de frango ao molho mostarda	Arroz simples	Feijão carioca	Batata doce assada			
Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz simples		Couve Refogada	Farofa e Torresmo	Frango Assado 150g Abóbora 120g Couve Flor + Vagem + tomate e cebola roxa 120g	
	2	Coxa e sobrecoxa assada com ervas	Arroz simples	Feijão Carioca	Abóbora refogada			
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			Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
			Mousse de maracujá	Mosaico de gelatina com leite condensado	Banoffee	Pudim de leite condensado	Bolo de chocolate no pote	

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio!

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