


Restaurante Mês: OUTUBRO/2021 Período: 04/10 a 08/10		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO SESC Guará: Nutricionista Sara – 3383-9126																											
DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS	GUARNIÇÕES	MARMITA FITNESS	OMELETE DE FORNO																							
01/11 Segunda-feira		UNIDADE FECHADA																											
02/11 Terça-feira																													
03/11 Quarta-feira	1	Isca de frango acebolada	Arroz Branco	Feijão carioca	Cenoura c/ milho	Quibebe de mandioca	Frango grelhado + cenoura c/ milho + quibebe de mandioca	Omelete de forno (ovo, tomate, cebola, couve, queijo) + cenoura c/ milho + quibebe de mandioca																					
	2	Proteína de soja refogada																											
04/11 Quinta-feira	1	Peixe a portuguesa	Arroz Branco	Feijão carioca	Abóbora assada	Batata doce sauté	Peixe assado + abóbora assada + chuchu c/ batata baroa																						
	2	Grão de bico c/ tomate e manjericão																											
05/11 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz Branco	-	Couve refogada	Farofa	Frango grelhado + purê de batata doce + couve refogada																						
Salada no pote			Sobremesa no pote					<table border="1"> <thead> <tr> <th>Tabela de preços</th> <th>Comerciário e dependentes</th> <th>Gerontologia</th> <th>Público geral</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Prato Executivo</td> <td>R\$ 8,00</td> <td>R\$ 9,00</td> <td>R\$ 10,00</td> </tr> <tr> <td>Salada</td> <td>R\$ 3,00</td> <td>R\$ 3,50</td> <td>R\$ 4,00</td> </tr> <tr> <td>Sobremesa</td> <td>R\$ 4,00</td> <td>R\$ 5,00</td> <td>R\$ 6,00</td> </tr> <tr> <td>Omelete de forno</td> <td>R\$ 8,00</td> <td>R\$ 8,50</td> <td>R\$ 9,00</td> </tr> </tbody> </table>		Tabela de preços	Comerciário e dependentes	Gerontologia	Público geral	Prato Executivo	R\$ 8,00	R\$ 9,00	R\$ 10,00	Salada	R\$ 3,00	R\$ 3,50	R\$ 4,00	Sobremesa	R\$ 4,00	R\$ 5,00	R\$ 6,00	Omelete de forno	R\$ 8,00	R\$ 8,50	R\$ 9,00
Tabela de preços	Comerciário e dependentes	Gerontologia	Público geral																										
Prato Executivo	R\$ 8,00	R\$ 9,00	R\$ 10,00																										
Salada	R\$ 3,00	R\$ 3,50	R\$ 4,00																										
Sobremesa	R\$ 4,00	R\$ 5,00	R\$ 6,00																										
Omelete de forno	R\$ 8,00	R\$ 8,50	R\$ 9,00																										
SEGUNDA E QUARTA: Alface crespa, alface roxa, cenoura ralada, tomate e pepino TERÇA E QUINTA: Alface, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura ralada SEXTA-FEIRA: Mix de folhas, rabanete, tomate e cebola picada			Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta																						
			-	-	Bolo de chocolate	Mosaico de gelatina	Mousse de limão																						

Temos a opção diária:
- OVO FRITO (adicional)

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO
“Ter uma alimentação saudável é mais que uma escolha, é um direito!”
Equipe de Nutrição do Sesc DF