

 <b>Cardápio Fixo</b>		<b>PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS -1</b> <b>Período: 10 a 14 e 24 a 28/05/2021</b> <i>Sesc SCS: Nutricionista Daniela</i>					<b>Restaurante</b>	
DATA	MARMITA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO 1	ACOMPANHAMENTO 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	Marmita Fitness	
Segunda-feira	1	Estrogonofe de frango	Arroz simples		Seleta de Legumes	Batata palha	Isca de Frango 140g Seleta de Legumes 160g Farofa de cuscuz 100g	
	2	Linguiça toscana assada	Arroz simples	Feijão carioca	Seleta de legumes			
Terça-feira	1	Costelinha suína assada ao molho barbecue	Arroz simples	Feijão carioca	Purê de mandioca	Farofa Temperada	Filé de Frango 140g Mix de Vegetais 160g + Purê de Mandioca 100g	
	2	Filé de frango acebolado	Arroz simples	Feijão carioca	Purê de mandioca			
Quarta-feira	1	Rabada com agrião	Arroz simples	Feijão Carioca	Cenoura c/ abobrinha	Pirão	Coxinha da asa 140g Cenoura c/Abobrinha 160g Creme de Milho 100g	
	2	Coxinha da asa assada com ervas	Arroz simples	Feijão carioca	Cenoura c/ abobrinha			
Quinta-feira	1	Isca de carne oriental	Arroz simples	Feijão carioca	Batata corada	Farofa de cuscuz	Peixe Grelhado 140g Batata Doce Assada 120g Brócolis + Cenoura Ralada + feijão branco salteados 120g	
	2	Filé de peixe empanado	Arroz simples	Feijão carioca	Batata corada			
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 alecrim	Arroz simples	Feijão Carioca	Abóbora Refogada			
<b>Saladas no pote</b>			<b>Sobremesas no pote diversas</b>					
<b>Salada 1:</b> Alface crespa, repolho branco, cenoura ralada e tomate <b>Salada 2:</b> Alface crespa, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura ralada <b>Salada 3:</b> Mix de alface, pepino em cubos, tomate e cebola picada			Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
			<b>Mousse de maracujá</b>	<b>Mosaico de gelatina com leite condensado</b>	<b>Banoffee</b>	<b>Pudim de leite condensado</b>	<b>Bolo de limão no pote</b>	

**Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio!**

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