



# Restaurante

## PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS

C.A Sesc Ceilândia: Nutricionista Cleonice - 3379-9515

Mês: Jan/2022

Período: 03 a 08/01/2022

DATA	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÕES	ACOMPANHAMENTOS	MARMITA DO DIA
<b>Segunda-feira (03/01)</b>	- Mix de alface - Salada Tropical - Tomate em rodela	- Cenoura c/ vagem - Abobrinha c/ tom. e pimentão ao molho de manjeriçõ - Beterraba, nabo, cenoura c/milho	- Filé de frango grelhado - Bife acebolado ao molho de tomate - Pernil ao molho ferrugem	- Macarrão ao molho branco - Farofa de carne seca - Quibebe de mandioca - Abobora assada	- Arroz branco - Arroz integral - Feijão carioca	- <b>Bife acebolado</b> - Arroz branco - Feijão carioca - Farofa de carne seca - Quibebe de mandioca
<b>Terça-feira (04/01)</b>	- Alface americano - Salada de repolho c/ azeitona e ervilha - Tomate em cubos	- Jiló ao vinagrete - Brócolis c/ tomate cereja - Couve-flor c/ salsa	- Costela ao molho de ervas - Frango xadrez - Lombo suíno ao molho próprio	- Macarrão alho e óleo - Pirão de carne - Creme de abobora - Seleta de legumes	-Arroz branco -Arroz integral -Feijão carioca	- <b>Costela bovina</b> - Arroz branco - feijão carioca - seleta de legumes - Pirão de carne
<b>Quarta-feira (05/01)</b>	-Salada mista: alface roxo c/ rabanete e cenoura em tiras - Acelga/ c pimentão - Tomate rodela	- Batata baroa c/ gergelim - Broto de Feijão c/ salsa e milho - Lentilha ao vinagrete	- Filé de frango ao molho rose - Lasanha a bolonhesa - Bisteca suína assada ao molho madeira	Macarrão ao sugo - Farofa c/ cenoura ralada - Mandioca Cozida - Batata sauté	-Arroz branco -Arroz integral -Feijão carioca	- <b>Bisteca</b> - Arroz branco - Feijão Carioca - Batata sauté - Farofa c/ cenoura
<b>Quinta-feira (06/01)</b>	- Alface roxa -Repolho com cenoura e passas ao molho vinagrete - Tomate em meia-lua	- Brócolis c/ azeitona - Salada de c/ vagem, ervilha e cebola - Chuchu cozido c/ ervas	- Isca de frango acebolada - Linguiça toscana acebolada - Peixe empanado	- Macarrão ao sugo - Pirão de carne - Batata palha - Berinjela ao forno	- Arroz branco - Arroz integral - Feijão carioca	- <b>Isca de frango</b> - Arroz branco - Feijão Carioca - Macarrão ao sugo - berinjela ao forno
<b>Sexta-feira (07/01)</b>	- Alface americano c/ manga - Tomate em rodela -Salada de chicória c/ passas	- Grão de bico ao vinagrete - Abobora japonesa ralada c/ passas - Batata doce c/ tomate cereja	-Feijoada completa - Carne de sol acebolada -Frango assado	Couve refogada/ Torresmo Farofa c/milho Batata doce	-Arroz branco -Arroz integral -Feijão carioca	- <b>Frango assado</b> - Arroz branco - feijão carioca - batata doce - Farofa c/ milho
<b>Sábado (08/01)</b>	<b>OPÇÃO 1</b>		Isca de carne ao molho	Vagem c/ cenoura Macarrão alho e óleo	Arroz branco Feijão carioca	Sobremesa do dia
	<b>OPÇÃO 2</b>		Frango xadrez	Vagem c/ cenoura Macarrão alho e óleo	Arroz branco Feijão carioca	Sobremesa do dia

**Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio**