

# CARDÁPIO



## PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO

SESC Guará: Nutricionista Danielle Teixeira - CRN/1 5489 – Telefone: 3217-9726

Mês: FEVEREIRO/2024

Período: 05 a 11/02/24

### RESTAURANTE

DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES		MARMITA FITNESS
05/02 Segunda-feira	1	Carne de panela	Arroz Branco	Feijão Carioca	Cenoura, couve-flor e vagem	Batata sauté	Filé de frango grelhado Cenoura, couve-flor e vagem Batata sauté
	2	Filé de frango grelhado ao molho de requeijão	Arroz Integral				
06/02 Terça-feira	1	Silveirinha com legumes	Arroz Branco	Feijão Carioca	Farofa de espinafre	Beterraba ao vapor	Medalhão de frango Beterraba ao vapor Chips de batata doce
	2	Medalhão de frango ao barbecue	Arroz Integral				
07/02 Quarta-feira	1	Pernil suíno grelhado	Arroz Branco	Feijão Carioca	Abobrinha com milho	Batata baroa com cheiro verde	Coxa e sobrecoxa ao molho de laranja e mel Abobrinha com milho Batata baroa com cheiro verde
	2	Coxa e sobrecoxa ao molho de laranja e mel	Arroz Integral				
08/02 Quinta-feira	1	Bife grelhado acebolado	Arroz Branco	Feijão Carioca	Jardineira de legumes	Sufê de cenoura	Bife grelhado acebolado Jardineira de legumes Brócolis no azeite
	2	Isca de peixe empanada	Arroz Integral				
09/02 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz Branco	2 - Feijão Preto	1 – Couve/Torresmo 2 – Mandioca cozida	Farofa de cebola	Coxa e sobrecoxa ao molho de mostarda Couve manteiga refogada Mandioca cozida
	2	Coxa e sobrecoxa ao molho de mostarda	Arroz Integral				
10/02 Sábado	1	Lombo assado ao molho barbecue	Arroz Branco	Feijão Carioca	Cenoura com milho	Batata doce sauté	*
	2	Coxa e sobrecoxa ao molho caipira					
11/02 Domingo	1	Feijoada	Arroz Branco	2 - Feijão Preto	1 – Couve/Torresmo 2 – Mandioca cozida	Farofa temperada	*
	2	Isca de frango ao molho pomodoro					

Temos disponíveis também: **SALADA NO POTE, SOBREMESA NO POTE E ADICIONAL DE OVO FRITO NA MARMITA.**

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

"Para maiores informações sobre as preparações que contêm Glúten e Lactose, consulte a descrição das preparações nas etiquetas da marmita ou envie um e-mail para [nutricao@sescdf.com.br](mailto:nutricao@sescdf.com.br)"