

CARDÁPIO



PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO

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

Mês: FEVEREIRO/2024

Período: 12 a 18/02/24

RESTAURANTE

DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES		MARMITA FITNESS
12/02 Segunda-feira (Clube aberto)	1	Cupim ao molho próprio	Arroz Branco	Feijão Carioca	Charuto de repolho	Batata rústica	*
	2	Coxa e sobrecoxa ao forno	Arroz Integral				
13/02 Terça-feira (Feriado – Clube Aberto)	1	Lagarto assado ao molho madeira	Arroz Branco	Feijão Carioca	Farofa temperada	Polenta	*
	2	Peixe em posta à portuguesa	Arroz Integral				
14/02 Quarta-feira	CLUBE FECHADO - FERIADO						
15/02 Quinta-feira	1	Bife acebolado	Arroz Branco	Feijão Carioca	Batata doce sauté	Vagem com cenoura	Isca de frango ao molho de gengibre Vagem com cenoura Batata doce sauté
	2	Isca de frango ao molho de gengibre	Arroz Integral				
16/02 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz Branco	2 - Feijão Preto	1 – Couve/Torresmo 2 – Cenoura assada	Farofa de cebola	Coxa e sobrecoxa ao molho de laranja Couve manteiga refogada Cenoura assada
	2	Coxa e sobrecoxa ao molho de laranja	Arroz Integral				
17/02 Sábado	1	Costela cozida com agrião	Arroz Branco	Feijão Carioca	Vagem com milho	Farofa de cebola	*
	2	Filé de frango a pizzaiolo					
18/02 Domingo	1	Bisteca suína grelhada	Arroz Branco	Feijão Fradinho	Brócolis no azeite	Abóbora assada com alecrim	*
	2	Empadão goiano					

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"