

# CARDÁPIO



## Restaurante

### PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS

C.A. Sesc Ceilândia: Nutricionista Raiane Lima CRN/1 7239 – Telefone: 3379-9515  
Sesc Taguatinga Norte: Nutricionista Luana Porto CRN/1 6718 – Telefone: 3451-9130

Mês: Fevereiro/2024

Período: 12 a 18/02/2024

DATA	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÕES	ACOMPANHAMENTOS	MARMITA DO DIA	MARMITA KIDS
12/02 Segunda-feira (Clube Aberto)	Salada tropical Tomate em cubos Rabanete em rodela Rúcula c/ tomate seco Alface americana c/ manga Vinagrete de melancia	Salada de macarrão c/ atum Cenoura cozida c/ coentro Vagem c/ milho Couve manteiga c/ pimentões amarelos	Stroganoff de frango Cupim cozido ao molho próprio Lombo suíno c/ pimentões Coxa e sobrecoxa ao forno	Charuto de repolho Batata rústica Bolinho de carne frito Farofa de cebola	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	*	*
13/02 Terça-feira (Feriado – Clube aberto)	Mix de folhas verdes Tomate em rodela Salada Chilena (tomate, cebola e molho agridoce) Acelga, alface e milho Repolho roxo c/ cenoura ralada Salada colorida	Antepasto de abobrinha Batata doce cozida Maxixe refogado com salsa Jiló refogado	Lagarto assado ao molho madeira Filé de frango ao molho de maracujá Pernil grelhado Peixe em posta à portuguesa	Escondidinho de mandioca com charque Ovos refogados c/ milho Quibebe de abóbora Farofa temperada	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	*	*
14/02 Quarta-feira	<b>CLUBE FECHADO - FERIADO</b>						
15/02 Quinta-feira	Salada tropical Tomate em pétalas Vinagrete Salada colorida Salada verde c/ manga em cubos Rúcula, tomate c/ queijos em cubos	Salpicão Brócolis no azeite Abobrinha refogada c/ cebolinha Salada de feijão branco	Isca de frango ao molho de gingibre Espetinho de carne Peixe em posta assado Lagarto recheado	Escondidinho de carne seca Bolinho de feijão Farofa de espinafre Vagem c/ cenoura	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Isca de frango Arroz simples Feijão carioca Farofa de espinafre Vagem c/ cenoura	Isca de frango Arroz simples Feijão carioca Macarrão ao pesto
16/02 Sexta-feira	Salada de chicória c/ manga Salada de couve c/ laranja Tomate em meia lua com palmito Mix de repolho Acelga c/ tomate cereja	Quiabo c/ cenoura Couve-flor cozida Abobrinha grelhada Tabule	Feijoada Carne de sol Filé de frango grelhado Coxa e sobrecoxa ao molho de laranja	Couve refogada Farofa temperada Torresmo Bolinho de feijoada Abóbora assada	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Coxa e sobrecoxa ao molho de laranja Arroz simples Feijão carioca Abóbora assada Farofa temperada	Coxa e sobrecoxa ao molho de laranja Arroz simples Feijão carioca Abóbora assada
17/02 Sábado	Salada tropical Tomate em cubos Rúcula, tomate e queijo muçarela Guacamole Salada de alface com passas Mix de pimentões	Maionese Espaguete de cenoura Espinafre c/ milho Inhame c/ cheiro verde	Costela cozida c/ agrião Filé de frango a pizzaiolo Lagarto assado Peixe em posta empanado	Pirão de carne Mandioca cozida Farofa de cebola Cenoura, vagem e milho	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	*	*
18/02 Domingo "Sabor em família aos Domingos"	Salada tropical Tomate em rodela Salada colorida Mix de repolho Cenoura em rodela Mix de folhas c/ morango	Grão de bico ao vinagrete Salpicão Couve cozida c/ ovo Chips de jiló	Empadão goiano Carne louca Dobradinha Bisteca suína grelhada	Brócolis c/ milho Abóbora assada c/ alecrim Macarrão ao sugo Ovos cozidos	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	*	*

Para maiores informações sobre as preparações que contêm Glúten e Lactose, consulte a descrição das preparações expostas no buffet ou envie um e-mail para [nutricao@sescdf.com.br](mailto:nutricao@sescdf.com.br)

\*Não comercializamos refeições em marmitas nos finais de semana e feriados.