

CARDÁPIO



PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO

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

Mês: FEVEREIRO/2024

Período: 19 a 25/02/24

RESTAURANTE

DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES		MARMITA FITNESS
19/02 Segunda-feira	1	Lombo suíno acebolado	Arroz Branco	Feijão Carioca	Cenoura, couve-flor e vagem	Batata rústica	Filé de frango grelhado Cenoura, couve-flor e vagem Batata rústica
	2	Filé de frango ao molho de espinafre	Arroz Integral				
20/02 Terça-feira	1	Isca de carne acebolada	Arroz Branco	Feijão Carioca	Omelete de couve com tomate	Creme de milho	Isca de carne acebolada Milho cozido Couve manteiga com tomate
	2	Peixe em posta ao molho com quiabo	Arroz Integral				
21/02 Quarta-feira	1	Almondegas de carne	Arroz Branco	Feijão Carioca	Macarrão ao molho sugo	Jardineira de legumes	Peixe em posta assado Jardineira de legumes Brócolis japonês no azeite
	2	Peixe em posta assado	Arroz Integral				
22/02 Quinta-feira	1	Lagarto ao molho madeira	Arroz Branco	Feijão Carioca	Seleta de legumes	Farofa de banana nanica	Filé de frango grelhado c/ ervas Batata doce sauté Seleta de legumes
	2	Filé de frango grelhado com ervas	Arroz Integral				
23/02 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz Branco	2 - Feijão Preto	1 – Couve/Torresmo 2 – Mandioca cozida	Farofa de cebola	Isca de frango grelhada Beterraba com cebolinha Couve-flor e brócolis no vapor
	2	Coxa e sobrecoxa desossada com bacon	Arroz Integral				
24/02 Sábado	1	Picadinho de carne	Arroz Branco	Feijão Carioca	Cenoura, vagem e milho	Mandioca sauté	*
	2	Filé de peixe assado					
25/02 Domingo	1	Pernil à Califórnia	Arroz Branco	Feijão Carioca	Legumes ao forno	Polenta	*
	2	Filé de frango ao molho de gengibre					

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"