

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: 19 a 25/02/2024

DATA	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÕES	ACOMPANHAMENTOS	MARMITA DO DIA	MARMITA KIDS
19/02 Segunda-feira	Salada tropical Tomate em cubos Rabanete em rodelas Agrião, rúcula e manga Salada de abacate c/ cebola roxa Salada de espinafre	Abobrinha c/ salsa Beterraba cozida Maxixe refogada c/ tomilho Maionese	Lombo suíno acebolado Strogonoff de carne Filé de frango ao molho de espinafre Carne cozida com batatas	Batata rústica Cenoura, couve-flor e vagem Ovos cozidos Farofa de cebola caramelizada	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Lombo suíno acebolado Arroz simples Feijão carioca Cenoura, couve-flor e vagem Farofa de cebola caramelizada	Strogonoff de carne Arroz simples Batata rústica
20/02 Terça-feira	Mix de folhas verdes Tomate em rodelas Repolho branco c/ tomate cereja Acelga com uvas passas Salada colorida Alface americana com tomate seco	Jiló refogado Tabule Chips de cará Inhame c/ cheiro verde	Lagarto assado ao molho madeira Filé de frango empanado Peixe em posta ao molho c/ quiabo Isca de carne acebolada	Batata e cenoura Macarrão ao oriental Omelete de couve c/ tomate Creme de milho	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Isca de carne acebolada Arroz simples Feijão carioca Batata e cenoura Creme de milho	Filé de frango empanado Arroz simples Feijão carioca Creme de milho
21/02 Quarta-feira	Salada de folhas c/ frutas Chicória c/ tomate cereja Tomate em rodelas Repolho branco com azeitonas Salada de espinafre Salada primavera	Beterraba cozida Maionese de batata Ratatouille Salada de feijão fradinho com maxixe	Almôndegas de carne Medalhão de frango Rabada com agrião Peixe em posta assada	Jardineira de legumes Espaguete ao molho sugo Ovos fritos Arroz Maria Isabel	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Medalhão de frango Arroz branco Feijão carioca Espaguete ao molho sugo Jardineira de legumes	Almôndegas de carne Espaguete ao molho sugo Jardineira de legumes
22/02 Quinta-feira	Salada tropical Tomate em pétalas Cenoura, agrião e milho Repolho branco com rabanete Acelga com tomate cereja Mix de folhas c/ cubos de muçarela	Salpicão Brócolis japoneses no azeite Salada de feijão branco Chips de banana da terra	Filé de frango grelhado com ervas Contrafilé acebolado Peixe em posta ao molho branco Lagarto ao molho madeira	Jardineira de legumes Creme de milho Farofa de banana Ovos cozidos	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Filé de frango grelhado c/ ervas Arroz simples Feijão carioca Jardineira de legumes Farofa de banana	Contrafilé acebolado Arroz simples Feijão carioca Jardineira de legumes
23/02 Sexta-feira	Rúcula, alface e milho Tomate em pétalas Vinagrete c/ grão de bico Salada colorida Mix de repolhos c/ uvas passas Salada de alface c/ cenoura ralada	Beterraba cozida Batata, frango desfiado e creme de leite Abobrinha c/ vagem Couve-flor c/ cebolinha	Feijoada Coxa e sobrecoxa desossada c/ bacon Carne assada ao chimichurri Lagarto assado c/ molho de ervas finas	Mandioca cozida Couve refogada Torresmo Omelete Farofa temperada	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Carne assada ao chimichurri Arroz simples Feijão carioca Mandioca cozida Couve refogada	Coxa e sobrecoxa desossada c/ bacon Arroz simples Feijão carioca Mandioca cozida
24/02 Sábado	Salada tropical Tomate em cubos Rúcula, tomate e queijo muçarela Acelga c/ manga Agrião, laranja e cebola roxa Alface americana c/ tomate seco	Batata doce cozida Feijão fradinho ao vinagrete Brócolis c/ azeite Couve cozida c/ ovo	Hamburguer de frango Isca de carne acebolada Picadinho de carne Filé de peixe assado	Pirão de carne Mandioca cozida Farofa de couve Cenoura, vagem e milho	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	*	*
25/02 Domingo "Sabor em família aos Domingos"	Alface roxa c/ azeitonas Tomate em rodelas Salada colorida Mix de repolho Agrião c/ manga Broto de feijão c/ cenoura ralada	Grão de bico ao vinagrete Maionese Ratatouille Maxixe c/ salsa	Filé de frango ao molho de gengibre Pernil a Califórnia Fígado bovino acebolado Vaca atolada	Farofa doce Legumes ao forno Purê de batata Polenta	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

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