


# CARDÁPIO

 <b>Restaurante</b>		<b>PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS</b>				Mês: Fevereiro/2024 Período: 26 e 29/02/2024	
		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					
DATA	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÕES	ACOMPANHAMENTOS	MARMITA DO DIA	MARMITA KIDS
26/02 Segunda -feira	Salada de folhas verdes Tomate em rodelas Espinafre com manga Repolho verde c/ presunto em cubos Chicória c/ morango Salada verde c/ frutas	Beterraba cozida Vagem c/ aspargos Brócolis c/ cenoura Abobrinha c/ hortelã	Fricassé de frango Contrafilé ao molho de manteiga e alecrim Pernil oriental Lagarto ao vinagrete	Mandioca cozida Macarrão ao alho e óleo Omelete de abobrinha Cará assado	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	<b>Pernil oriental</b> Arroz simples Feijão carioca Mandioca cozida Macarrão ao alho e óleo	<b>Fricassé de frango</b> Arroz simples Feijão carioca Abóbora assada
27/02 Terça -feira	Salada tropical Tomate em pétalas Alface americana, cenoura e rodelas de laranja Rabanete c/ cebola, orégano e azeite Cenoura e beterraba ralada Salada com ovo, azeitona e hortelã	Maionese Inhame c/ cheiro verde Antepasto de abobrinha Couve-flor c/ salsa	Isca de frango ao molho de tomate Costela bovina cozida “Falsa bacalhoadá” Coxa e sobrecoxa ao molho de cerveja	Cenoura c/ milho Lasanha de brócolis Ovos fritos Farofa de bacon	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	<b>Coxa e sobrecoxa</b> Arroz simples Feijão carioca Cenoura c/ milho Farofa de bacon	<b>Coxa e sobrecoxa</b> Arroz simples Feijão carioca Farofa de cenoura
28/02 Quarta -feira	Tomate rodelas Alface americana rasgada Vinagrete Chicória com laranja Repolho verde com pimentão amarelo e passas	Salada de Berinjela com manjerição Salada de Grão de bico Guacamole	Coxa e Sobrecoxa ao molho de açafrão Ensopado a toscana Dobradinha Lagarto ao molho ferrugem	Farofa de cenoura Ovos Pochê Mandioca na manteiga Mix de repolho	Arroz Branco Arroz Integral Feijão carioca	<b>Ensopado a toscana</b> Arroz simples Feijão carioca Mandioca na manteiga Mix de repolho	<b>Ensopado a toscana</b> Arroz simples Feijão carioca Mandioca na manteiga
29/02 Quinta-feira	Tomate em pétalas com cebolinha Mix de folhas Vinagrete Repolho roxo com Shoyu Rabanete ralado com hortelã	Vagem com milho Cenoura palito com fio de azeite Abobrinha com tomate e cebola assados	Supremo de frango ao molho de mostarda Isca de coxão mole acebolada Carne a Meridional Peixe em posta assado	Farofa de banana nanica Ovos assados Macarrão ao alho e óleo Legumes sauté	Arroz Branco Arroz Integral Feijão carioca	<b>Isca de coxão mole acebolada</b> Arroz simples Feijão carioca Farofa de banana Legumes sauté	<b>Isca de coxão mole acebolada</b> Arroz Branco Feijão Branco Legumes sauté

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.