

# 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: 01 a 04/02/2024

DATA	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÕES	ACOMPANHAMENTOS	MARMITA DO DIA	MARMITA KIDS
01/02 Quinta-feira	Salada de folhas verdes Tomate em rodelas Repolho roxo com azeitonas Chicória com morango Salada de abacate com milho	Beterraba cozida Batata inglesa c/ salsaõ Quiabo com cenoura Antepasto de abobrinha Salpicão	Frango cozido com quiabo Contrafilé acebolado Cubos de lombo ao molho de laranja Peixe em posta assado	Cenoura glaceada Macarrão ao sugo Batata rústica Farofa temperada	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	<b>Lombo com molho de laranja</b> Arroz branco Feijão carioca Farofa temperada Cenoura glaceada	<b>Frango com quiabo</b> Arroz branco Feijão carioca Cenoura glaceada
02/02 Sexta-feira	Mix de alface crespa e roxa Tomate em cubos Rúcula c/ cebola roxa Alface americana c/ manga Agrião e tomate cereja Tomate seco com milho	Cenoura cozida c/ coentro Feijão fradinho ao vinagrete Inhame c/ cheiro verde	Feijoada Lagarto recheado Isca de frango empanada Bife acebolado	Mandioca cozida Couve refogada / Torresmo Ovo cozido Farofa de cebola Batata palha	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	<b>Isca de frango empanada</b> Arroz branco Feijão carioca Mandioca cozida Couve refogada	<b>Bife acebolado</b> Arroz branco Feijão carioca Mandioca cozida Couve refogada
03/02 Sábado	Salada tropical Tomate em rodelas Alface roxa com rodelas de laranja Mix de repolho Acelga com pimentão vermelho Salada de alface c/ passas	Grão de bico ao vinagrete Maionese Brócolis c/ azeite Espaguete de cenoura	Lasanha de frango Carne cozida com legumes Filé de peixe c/ pimentões Coxa e sobrecoxa ao molho caipira	Abóbora moranga assada Macarrão ao sugo Purê de cará com bacon Farofa temperada	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	*	*
04/02 Domingo	Mix de folhas Tomate em meia lua Repolho branco com manga Rabanete com cebola roxa Cenoura ralada	Maionese agridoce (batata e maçã) Vagem, batata e beterraba Brócolis e couve-flor Quiabo ao vinagrete Antepasto de abobrinha	Almôndega de carne Cupim assado com ervas Coxa e sobrecoxa assada c/ quiabo Isca de frango acebolada	Quiche de bacon com queijo Macarrão ao alho e óleo Farofa Crocante Mandioca Frita	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.