|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Visualização da imagem***RESTAURANTE*** |  | **PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO** Mês: Junho/2024*SESC Guará: Nutricionista Shirley Santos Araujo - CRN/1 6719 – Telefone: 3217-9726* **Período: 10 a 16**  |
| DATA | **PRATO EXECUTIVO** | **PRATO PRINCIPAL** | **ACOMPANHAMENTOS**  | **GUARNIÇÕES** | **MARMITA FITNESS** | **MARMITA VEGETARIANA** | **MOLHO** | **SOBREMESA** |
| **10/06****Segunda-feira** | 12 | **Parmegiana de carne** **Frango Xadrez** | Arroz BrancoeArroz Integral | Feijão carioca | 1-Batata rústicaSeleta de legumes   | **Filé de frango grelhado**Seleta de legumesBatata rústica | **Almôndega de soja** Seleta de legumesBatata rústicaArroz BrancoFeijão carioca  | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho vinagrete | BanoffeMosaico gelatina |
| **11/06****Terça-feira** | 12 | **Picadinho de carne ao molho****Isca de Peixe empanado ao molho tártaro** | Arroz BrancoArroz Integral  |  Feijão Carioca | 1-Purê de batataFarofa de ovos | **Picadinho de carne ao molho** Cenoura salteada c/ vagem Brócolis com tomate confitado  | **Bolonhesa de lentilha**Cenoura salteada c/ vagem Brócolis com tomate confitadoArroz BrancoFeijão Carioca  | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho vinagrete  | Delícia de AbacaxiMousse de Chocolate |
| **12/06****Quarta-feira** | 12 | **Coxa e sobrecoxa recheada** **Costelinha suína ao molho barbecue**  | Arroz BrancoArroz Integral | Feijão Carioca | 1-Purê de abóbora Seleta de legumes | **Filé de peixe grelhado**Purê de abóbora Chuchu refogada | **Abobrinha recheada com proteína de soja texturizada e molho de tomate**Purê de abóbora Chuchu refogadaArroz Branco Feijão carioca  | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho vinagrete  | Manjar de cocoPudim de leite |
| **13/06****Quinta-feira** | 12 | **Filé de peixe grelhado****Carne de sol** | Arroz BrancoArroz Integral  | Feijão Fradinho | 1 – Mandioca cozida Paçoca de carne | **Filé de Frango grelhado** Quiabo refogadoCouve -flor e cenoura refogada  | **Bolinho de mandioca c/ proteína da soja**Quiabo refogadoCouve -flor e cenoura refogada | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho vinagrete | Panna Cotta de mangaBolo de morango |
| **14/06****Sexta-feira** | 12 | **Feijoada completa****Frango assado**  | Arroz BrancoArroz Integral | 2 - Feijão preto | 1 – Couve refogada/Torresmo/Farofa/ laranja 2-Creme de milhoCenoura com cheiro verde  | **Frango assado** Purê de mandioquinha com abóbora | **Berinjela recheada c/ soja, vinagrete e milho** Purê de mandioquinha com abóbora | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho vinagrete | Mousse maracujá Bolo de Laranja |
| **15/06****Sábado** | 12 | **Feijoada Completa** **Galinhada** | 1 - Arroz Branco | \*  | 1 – Couve refogada/Torresmo/Farofa/ laranja  Batata sauté | **\*** |  | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho vinagrete | Verrine de pêssegoMosaico de gelatina |
| **16/06****Domingo** | 12 | **Arroz carreteiro** **Estrogonofe de frango** | **\*** | **\*** | **Batata palha** | **\*** |  | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho vinagrete  | Delícia de bananaMousse de limão |
|  | 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”** |