|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** | 1  2 | **Parmegiana de carne**  **Frango Xadrez** | | Arroz Branco  e  Arroz Integral | Feijão carioca | 1-Batata rústica  Seleta de legumes | **Filé de frango grelhado**  Seleta de legumes  Batata rústica | **Almôndega de soja**  Seleta de legumes  Batata rústica  Arroz Branco  Feijão carioca | Molho de mostarda e mel  Molho de ervas finas  Molho vinagrete | Banoffe  Mosaico gelatina |
| **11/06**  **Terça-feira** | 1  2 | **Picadinho de carne ao molho**  **Isca de Peixe empanado ao molho tártaro** | | Arroz Branco  Arroz Integral | Feijão Carioca | 1-Purê de batata  Farofa 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 confitado  Arroz Branco  Feijão Carioca | Molho de mostarda e mel  Molho de ervas finas  Molho vinagrete | Delícia de Abacaxi  Mousse de Chocolate |
| **12/06**  **Quarta-feira** | 1  2 | **Coxa e sobrecoxa recheada**  **Costelinha suína ao molho barbecue** | | Arroz Branco  Arroz 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 refogada  Arroz Branco  Feijão carioca | Molho de mostarda e mel  Molho de ervas finas  Molho vinagrete | Manjar de coco  Pudim de leite |
| **13/06**  **Quinta-feira** | 1  2 | **Filé de peixe grelhado**  **Carne de sol** | | Arroz Branco  Arroz Integral | Feijão Fradinho | 1 – Mandioca cozida  Paçoca de carne | **Filé de Frango grelhado**  Quiabo refogado  Couve -flor e cenoura refogada | **Bolinho de mandioca c/ proteína da soja**  Quiabo refogado  Couve -flor e cenoura refogada | Molho de mostarda e mel  Molho de ervas finas  Molho vinagrete | Panna Cotta de manga  Bolo de morango |
| **14/06**  **Sexta-feira** | 1  2 | **Feijoada completa**  **Frango assado** | | Arroz Branco  Arroz Integral | 2 - Feijão preto | 1 – Couve refogada/Torresmo/Farofa/ laranja  2-Creme de milho  Cenoura 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 mel  Molho de ervas finas  Molho vinagrete | Mousse maracujá  Bolo de Laranja |
| **15/06**  **Sábado** | 1  2 | **Feijoada Completa**  **Galinhada** | | 1 - Arroz Branco | \* | 1 – Couve refogada/Torresmo/Farofa/ laranja  Batata sauté | **\*** |  | Molho de mostarda e mel  Molho de ervas finas  Molho vinagrete | Verrine de pêssego  Mosaico de gelatina |
| **16/06**  **Domingo** | 1  2 | **Arroz carreteiro**  **Estrogonofe de frango** | | **\*** | **\*** | **Batata palha** | **\*** |  | Molho de mostarda e mel  Molho de ervas finas  Molho vinagrete | Delícia de banana  Mousse 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”** | | | | | | | | |