|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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** |
| **17/06****Segunda-feira** | 12 | **Parmegiana de carne****Frango Xadrez** | Arroz BrancoArroz IntegralBaião de dois | Feijão carioca | 1-Batata rústica Cuscuz paulista | **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 | BanoffeArroz doce |
| **18/06****Terça-feira** | 12 | **Picadinho de carne****Isca de peixe empanado ao molho barbecue** | Arroz BrancoArroz Maria Izabel |  Feijão tropeiro | 1-Purê de batataFarofa de ovos |  **Bife grelhado** 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 melMolho de ervas finasMolho vinagrete  | Pudim de tapiocaMousse de Chocolate |
| **19/06****Quarta-feira** | 12 | **Coxa e sobrecoxa recheada** **Costela suína ao molho barbecue**  | Arroz BrancoArroz Carreteiro | Feijão Carioca | Seleta de legumesMilho cozido | **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  | Canjica de cocoPudim de leite |
| **20/06****Quinta-feira** | 12 | **Filé de peixe grelhado****Carne de sol** | Arroz BrancoArroz Integral Arroz Biro Biro | Feijão Fradinho | 1 – Mandioca frita Paçoca de carne | **Frango grelhado** Quiabo refogadoCouve -flor e cenoura refogada  | **Bolinho de mandioca c/ proteína da soja**Quiabo refogadoCouve -flor e cenoura refogadaArroz branco Feijão carioca | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho vinagrete | Canjica de amendoimBolo de mandioca |
| **21/06****Sexta-feira** | 12 | **Feijoada completa****Frango assado** | Arroz BrancoArroz Integral2- Baião de dois | 2 - Feijão preto | 1 – Couve refogada/Torresmo/laranja Creme de milho Cenoura c/ ervilha | **Coxa e sobrecoxa grelhada** Purê de mandioquinha com abóbora | **Berinjela recheada c/ soja, vinagrete e milho** Purê de mandioquinha com abóboraArroz branco Feijão carioca | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho vinagrete | Mousse maracujá Curau de milho |
| **22/06****Sábado** | 12 | **Feijoada****Galinhada** | 1 - Arroz Branco | \*  | 1 – Couve refogada/Torresmo/laranja Batata sauté | **\*** |  | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho vinagrete | Canjica de cocoMosaico de gelatina |
| **23/06****Domingo** | 12 | **Arroz carreteiro****Estrogonofe de frango** | **Arroz Branco** | **\*** |  Batata palha | **\*** |  | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho vinagrete  | Bolo de mandiocaMousse 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”** |