|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** | 1  2 | **Parmegiana de carne**  **Frango Xadrez** | | Arroz Branco  Arroz Integral Baião de dois | Feijão carioca | 1-Batata rústica    Cuscuz paulista | **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  Arroz doce |
| **18/06**  **Terça-feira** | 1  2 | **Picadinho de carne**  **Isca de peixe empanado ao molho barbecue** | | Arroz Branco  Arroz Maria Izabel | Feijão tropeiro | 1-Purê de batata  Farofa 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 mel  Molho de ervas finas  Molho vinagrete | Pudim de tapioca  Mousse de Chocolate |
| **19/06**  **Quarta-feira** | 1  2 | **Coxa e sobrecoxa recheada**  **Costela suína ao molho barbecue** | | Arroz Branco  Arroz Carreteiro | Feijão Carioca | Seleta de legumes  Milho 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 refogada  Arroz branco  Feijão carioca | Molho de mostarda e mel  Molho de ervas finas  Molho vinagrete | Canjica de coco  Pudim de leite |
| **20/06**  **Quinta-feira** | 1  2 | **Filé de peixe grelhado**  **Carne de sol** | | Arroz Branco  Arroz Integral  Arroz Biro Biro | Feijão Fradinho | 1 – Mandioca frita  Paçoca de carne | **Frango grelhado**  Quiabo refogado  Couve -flor e cenoura refogada | **Bolinho de mandioca c/ proteína da soja**  Quiabo refogado  Couve -flor e cenoura refogada  Arroz branco  Feijão carioca | Molho de mostarda e mel  Molho de ervas finas  Molho vinagrete | Canjica de amendoim  Bolo de mandioca |
| **21/06**  **Sexta-feira** | 1  2 | **Feijoada completa**  **Frango assado** | | Arroz Branco  Arroz Integral  2- 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 abóbora  Arroz branco  Feijão carioca | Molho de mostarda e mel  Molho de ervas finas  Molho vinagrete | Mousse maracujá  Curau de milho |
| **22/06**  **Sábado** | 1  2 | **Feijoada**  **Galinhada** | | 1 - Arroz Branco | \* | 1 – Couve refogada/Torresmo/laranja  Batata sauté | **\*** |  | Molho de mostarda e mel  Molho de ervas finas  Molho vinagrete | Canjica de coco  Mosaico de gelatina |
| **23/06**  **Domingo** | 1  2 | **Arroz carreteiro**    **Estrogonofe de frango** | | **Arroz Branco** | **\*** | Batata palha | **\*** |  | Molho de mostarda e mel  Molho de ervas finas  Molho vinagrete | Bolo de mandioca  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”** | | | | | | | | |