|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Visualização da imagem***RESTAURANTE*** |  | | **PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO** Mês: Junho/2024  *SESC Guará: Nutricionista Bruna Moura de Oliveira - CRN/1 21905 – Telefone: 3217-9726* **Período: 08 a 14** | | | | | | | |
| DATA | **PRATO EXECUTIVO** | **PRATO PRINCIPAL** | | **ACOMPANHAMENTOS** | | **GUARNIÇÕES** | **MARMITA FITNESS** | **MARMITA VEGETARIANA** | **MOLHO** | **SOBREMESA** |
| **08/07**  **Segunda-feira** | 1  2 | **Picadinho de carne**  **Frango à parmegiana** | | Arroz Branco  Arroz Integral | Feijão carioca | 1-Seleta de legumes    Batata rústica | **Filé de frango grelhado**  Seleta de legumes  Purê de batata | **Almôndega de soja**  Seleta de legumes  Purê de batata  Arroz branco  Feijão carioca | Molho de mostarda e mel  Molho de ervas finas  Molho vinagrete | Delícia de uva  Torta de limão |
| **09/07**  **Terça-feira** | 1  2 | **Filé de peixe ao molho**  **Bife acebolado** | | Arroz Branco  Arroz integral | Feijão carioca | 1-Purê de abóbora  Suflê de chuchu | **Filé de peixe grelhado**  Purê de abóbora  Suflê de chuchu | **Lasanha de berinjela**  Purê de abóbora  Suflê de chuchu  Arroz branco  Feijão carioca | Molho de mostarda e mel  Molho de ervas finas  Molho vinagrete | Bolo de mandioca  Mosaico de gelatina |
| **10/07**  **Quarta-feira** | 1  2 | **Lagarto ao molho**  **Costelinha ao molho barbecue** | | Arroz Branco  Arroz integral | Feijão fradinho | 1-Seleta de legumes  Quibebe de mandioca | **Coxa e sobrecoxa grelhada**  Seleta de legumes  Quibebe de mandioca | **Abobrinha recheada com proteína de soja texturizada e molho de tomate**  Mandioca cozida  Seleta de legumes  Arroz branco  Feijão fradinho | Molho de mostarda e mel  Molho de ervas finas  Molho vinagrete | Banoffe  Pudim de leite |
| **11/07**  **Quinta-feira** | 1  2 | **Filé de frango com pétalas de cebola**  **Isca de peixe empanado** | | Arroz Branco  Arroz Integral | Feijão carioca | 1 – Purê de batata  Brócolis, couve-flor, pimentões coloridos e azeitona | **Filé de peixe assado ao molho de ervas**  Purê de batata  Brócolis, couve-flor, pimentões coloridos e azeitona | **Bolinho de batata c/ proteína da soja**  Purê de batata  Brócolis, couve-flor, pimentões coloridos e azeitona  Arroz branco  Feijão carioca | Molho de mostarda e mel  Molho de ervas finas  Molho vinagrete | Mousse de maracujá  Bolo de chocolate |
| **12/07**  **Sexta-feira** | 1  2 | **Feijoada completa**  **Coxa e sobrecoxa assada ao molho de maracujá** | | Arroz Branco  Arroz Integral | 2 - Feijão preto | 1 – Couve refogada/Torresmo/laranja  Farofa/Purê de batata | **Coxa e sobrecoxa grelhada**  Purê de batata  Seleta de legumes | **Almôndega de soja ao molho de tomate e azeite de ervas**  Purê de batata  Seleta de legumes  Arroz branco  Feijão preto | Molho de mostarda e mel  Molho de ervas finas  Molho vinagrete | Delícia de uva  Mousse de limão |
| **13/07**  **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 | Mousse de limão  Mosaico de gelatina |
| **14/07**  **Domingo** | 1  2 | **Arroz carreteiro**    **Estrogonofe de frango** | | **Arroz Branco** | **\*** | Batata palha | **\*** |  | Molho de mostarda e mel  Molho de ervas finas  Molho vinagrete | Delícia de abacaxi  Torta de chocolate |
|  | | 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”** | | | | | | | | |