

# CARDÁPIO

Mês: Junho/2024  
Período: 22 a 28

RESTAURANTE		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO							
Sesc Fecomércio Senac		SESC Guará: Nutricionista Bruna Moura de Oliveira - CRN/1 21905 – Telefone: 3217-9726							
DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES	MARMITA FITNESS	MARMITA VEGETARIANA	MOLHO	SOBREMESA
22/07 Segunda-feira	1	Picadinho de carne	Arroz Branco	Feijão carioca	1-Farofa	Filé de frango grelhado	Almôndega de soja	Molho de mostarda e mel	Mosaico de gelatina
	2	Coxa e sobrecoxa assada ao molho de limão	Arroz Integral						
23/07 Terça-feira	1	Filé de peixe ao molho	Arroz Branco	Feijão carioca	1-Seleta de legumes	Filé de peixe grelhado	Lasanha de berinjela	Molho de mostarda e mel	Bolo no pote de chocolate
	2	Parmegiana de carne	Arroz integral						
24/07 Quarta-feira	1	Lagarto ao molho	Arroz Branco	Feijão fradinho	1-Brócolis salteado	Coxa e sobrecoxa grelhada	Abobrinha recheada com proteína de soja texturizada e molho de tomate	Molho de mostarda e mel	Banoffe
	2	Fricassê de frango	Arroz integral						
25/07 Quinta-feira	1	Filé de frango com pétalas de cebola	Arroz Branco	Feijão carioca	1 – Ratatouille	Filé de peixe assado ao molho de ervas	Bolinho de batata c/ proteína da soja	Molho de mostarda e mel	Cheesecake de goiabada
	2	Bife acebolado	Arroz Integral						
26/07 Sexta-feira	1	Feijoada completa	Arroz Branco	2 - Feijão preto	1 – Couve refogada/Torresmo/laranja	Coxa e sobrecoxa grelhada	Almôndega de soja ao molho de tomate e azeite de ervas	Molho de mostarda e mel	Brownie
	2	Costelinha ao molho de barbecue com abacaxi	Arroz Integral						

# CARDÁPIO

27/07 Sábado	1	Feijoada Galinhada	1 - Arroz Branco	*	1 – Couve refogada/Torresmo/laranja Batata sauté	*		Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Pudim de pão Banoffe
	2								
28/07 Domingo	1	Arroz carreteiro  Estrogonofe de frango	Arroz Branco	*	Batata palha	*		Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Brownie Panna cotta de manga
	2								
<p>Temos disponíveis também: <b>SALADA NO POTE, SOBREMESA NO POTE E ADICIONAL DE OVO FRITO NA MARMITA.</b>            Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.</p> <p><b>"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 <a href="mailto:nutricao@sescdf.com.br">nutricao@sescdf.com.br</a>"</b></p>									