

CARDÁPIO

Mês: Junho/2024

Período: 15 a 21

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
15/07 Segunda-feira	1	Picadinho de carne	Arroz Branco	Feijão carioca	1-Couve-flor gratinada	Filé de frango grelhado Couve-flor gratinada Seleta de legumes	Almôndega de soja Couve-flor refogada Seleta de legumes Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Bolo de banana caramelizado Gelatina
	2	Pernil acebolado	Arroz Integral		Seleta de legumes				
16/07 Terça-feira	1	Filé de peixe ao molho	Arroz Branco	Feijão carioca	1-Banana da terra assada	Filé de peixe grelhado Banana da terra assada Batata sauté	Lasanha de berinjela Banana da terra assada Batata sauté Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Pudim de pão Banoffe
	2	Contrafilé à milanesa	Arroz integral		Batata sauté				
17/07 Quarta-feira	1	Lagarto ao molho	Arroz Branco	Feijão fradinho	1-Abóbora sauté	Coxa e sobrecoxa grelhada Abóbora sauté Beterraba com cebolinha	Abobrinha recheada com proteína de soja texturizada e molho de tomate Abóbora sauté Beterraba com cebolinha Arroz branco Feijão fradinho	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Toalha felpuda Mousse de chocolate
	2	Coxa e sobrecoxa assada ao molho de laranja	Arroz integral		Beterraba com cebolinha				
18/07 Quinta-feira	1	Filé de frango com pétalas de cebola	Arroz Branco	Feijão carioca	1 – Quiabo grelhado	Filé de peixe assado ao molho de ervas Batata doce assada Quiabo grelhado	Bolinho de batata c/ proteína da soja Batata doce assada Quiabo grelhado Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Brigadeirão Cheesecake de ameixa
	2	Costela cozida	Arroz Integral		Quiabebe de mandioca				
19/07 Sexta-feira	1	Feijoada completa	Arroz Branco	2 - Feijão preto	1 – Couve refogada/Torresmo/laranja	Coxa e sobrecoxa grelhada Vagem com cenoura Mandioca cozida	Almôndega de soja ao molho de tomate e azeite de ervas Vagem com cenoura Mandioca cozida Arroz branco Feijão preto	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Brownie Panna cotta de manga
	2	Frango ao molho xadrez	Arroz Integral		Farofa/Vagem com cenoura				

CARDÁPIO

20/07 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								
21/07 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								
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 "									