

CARDÁPIO



LANCHONETE SESC -TAGUATINGA
SUL

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO
PRATO EXECUTIVO

Mês: MARÇO

DATA	SALADA CRUA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO		GUARNIÇÃO		MOLHO
SEGUNDA	Salada de folhas, morango e manga	Picadinho de carne ao molho madeira	Arroz branco	Feijão carioca	Brocolis no azeite	Batata gratinada	Molho mostarda
TERÇA	Salada tropical	Frango assado e recheado	Arroz colorido	Feijão carioca	Seleta de legumes	Farofa agri doce	Molho da casa
QUARTA	Salada de recucula com manga	Carne de sol	Arroz branco	Feijao tropeiro	Mandioca cozida	Vinagrete	
QUINTA	Salada caesar	Filé de peixe empanado	Arroz com brocolis	Feijão carioca	Purê de batata	Abobrinha ao forno	Molho tártaro
SEXTA	Salada de agriao, rucula e morangos	Feijoada completa	Arroz branco		Couve Torresmo Farofa	Laranja	Molho de pimenta
SABADO	*	Feijoada completa	Arroz branco	*	Couver Torresmo Farofa	Laranja	Molho de pimenta
	*	Estrogonofe de frango	Arroz branco	*	Batata palha	*	*
DOMINGO	*	Isca de carne acebolada	Arroz branco	Feijão carioca	Batata rústica assada	*	*
	*	Massa ao molho de frango	*	*	*	*	*

CARDÁPIO

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO MARMITA

Mês: MARÇO



LANCHONETE SESC - TAGUATINGA SUL

DATA	03 a 07/02	10 a 14/02	17 a 21/02	24 a 28/02
SEGUNDA	Peito de frango acebolado Arroz branco Feijão carioca Beterraba cozida Brócolis no azeite	Coxa e sobrecoxa assada Arroz branco Feijão carioca Purê de batata Cenoura e milho cozidos	Peito de frango acebolado Arroz branco Feijão carioca Beterraba cozida Brócolis no azeite	Coxa e sobrecoxa assada Arroz branco Feijão carioca Purê de batata Cenoura e milho cozidos
TERÇA	Bife a rolê Arroz branco Feijão carioca Macarrao ao sugo Cenoura e milho cozidos	Carne cozida com mandioca Arroz branco Feijão carioca Legumes Farofa gourmet	Bife a rolê Arroz branco Feijão carioca Macarrao ao sugo Cenoura e milho cozidos	Carne cozida com mandioca Arroz branco Feijão carioca Legumes Farofa gourmet
QUARTA	Frango assado com batata Arroz branco Feijão carioca Seleta de legumes Farofa de bacon	Isca de frango Arroz branco Feijão carioca Macarrão ao sugo Legumes grelhados	Frango assado com batata Arroz branco Feijão carioca Seleta de legumes Farofa de bacon	Isca de frango Arroz branco Feijão carioca Macarrão ao sugo Legumes grelhados
QUINTA	Pernil acebolado Arroz branco Feijão carioca Purê de batata Legumes ao forno	Lagarto ao molho próprio Arroz branco Feijão carioca Macarrão ao alho e óleo Legumes a macedônia	Pernil acebolado Arroz branco Feijão carioca Purê de batata Legumes ao forno	Lagarto ao molho próprio Arroz branco Feijão carioca Macarrão ao alho e óleo Legumes a macedônia
SEXTA	Carne ao molho Arroz branco Feijão carioca Mandioca cozida Farofa de couve	Frango ao molho Arroz branco Feijão carioca Farofa com uva passas Beterraba com gergelim	Carne ao molho Arroz branco Feijão carioca Mandioca cozida Farofa de couve	Frango ao molho Arroz branco Feijão carioca Farofa com uva passas Beterraba com gergelim

