

**CARDÁPIO DOS RESTAURANTES SESC - MARÇO / 2025**

DATA	EXTRAS	MOLHOS	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	OPÇÃO VEGETARIANA	MASSAS	MARMITA DO DIA/ kids
SEGUNDA 10/03	Palmito Azeitonas Cebola em conserva	Molho Rosê Tomate seco Molho Tártaro	Salada tropical Tomate em rodelas Mix de repolho Rúcula c/ agrião Alface americana	Maionese de beterraba c/ ovos Salada de grão de bico Cenoura c/ chuchu ao vapor	Bife de panela Frango recheado c/ farofa Bisteca suína grelhada acebolada Moqueca de peixe	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz c/ couve	Farofa de cuscuz Sufê de abobrinha Coxinha frita Jardineira de legumes (batata baroa, cenoura, vagem) Berinjela empanada	Kibe de forno com espinafre Estrogonofe de grão de bico c/ palmito	Espaguete ao alho e óleo Rondele ao sugo	Bife de panela Arroz branco Feijão carioca Farofa de cuscuz Jardineira de legumes (batata baroa, cenoura, vagem)
TERÇA 11/03	Palmito Azeitonas Cebola em conserva	Molho Rosê Tomate seco Molho Tártaro	Salada primavera Tomate em pétalas Pepino c/ rabanete Espinafre c/ laranja Alface americana c/ tomate cereja	Maionese de legumes Salada de couve-flor Jiló grelhado c/ azeite e ervas.	Bife à parmegiana Frango caipira com quiabo Costelinha suína assada Filé de peixe assado	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz c/ lentilha	Feijão tropeiro Jiló refogado Macarrão ao alho e óleo Quibebe de abóbora c/ carne seca. Mandioca frita	Polpetini de soja ao sugo Ovos fritos	Ravioli c/ carne desfiada Macarrão parafuso ao molho branco	Frango caipira c/ quiabo Arroz branco Feijão carioca Macarrão ao alho e óleo Quibebe de abóbora c/ carne seca
QUARTA 12/03	Palmito Azeitonas Cebola em conserva	Molho Rosê Tomate seco Molho Tártaro	Salada mista Tomate em cubos Tabule Alface americana c/ agrião Rúcula c/ cebola roxa	Salada de feijão branco Beterraba cozida c/ alho frito Quiabo c/ cebola roxa	Costela bovina cozida Filé de peixe empanado Frango xadrez Lombo suíno grelhado	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz mineiro	Farinha de milho temperada Pure de batata doce Chuchu c/calabresa Beterraba cozida Empadinha frita	Berinjela assada com proteína de soja Moqueca de banana da terra	Penne ao molho vermelho Macarrão penne ao molho rosê	Filé de peixe empanado Arroz branco Feijão carioca Puré de batata doce Chuchu c/ calabresa
QUINTA 13/03	Palmito Azeitonas Cebola em conserva	Molho Rosê Tomate seco Molho Tártaro	Salada Caesar Tomate em rodelas Acelga c/ milho Beterraba ralada c/ cebolinha Mix de alface	Salpicão de presunto Cenoura c/ vagem Grão de bico ao vinagrete	Lagarto ao molho ferrugem Costelinha suína ao barbecue Posta de peixe no fubá	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz de brócolis	Batata rústica Abobrinha c/ pimentões coloridos Ovos cozidos Creme de milho Banana frita	Salada quinoa com vinagrete Bife de soja à milanesa	Lasanha de carne Ravioli de frango ao molho branco	Sobrecoxa desossada assada Arroz branco Feijão carioca Abobrinha c/ pimentões coloridos
SEXTA 14/03	Palmito Azeitonas Cebola em conserva	Molho Rosê Tomate seco Molho Tártaro	Salada tropical Tomate em pétalas Broto de feijão c/ cenoura ralada Agrião com laranja Rúcula com rabanete	Caponata de berinjela Mix de legumes (chuchu, vagem e cenoura) Macarronesse de atum	Feijoada Posta de peixe à portuguesa Estrogonofe de frango Carne de sol acebolada	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz de forno	Batata palha Farofa de cebola Torresmo Abóbora ao forno Aspargos grelhados c/ tomate cereja Couve refogada	Empadão de palmito Rocamble de lentilha	Talharim ao molho sugo Rondelli ao molho de tomate	Carne de sol acebolada Arroz branco Feijão carioca Farofa de cebola Cenoura ao forno

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

SÁBADO 15/03	Palmito Azeitonas Cebola em conserva	Molho Rosê Tomate seco Molho Tártaro	Salada primavera Alface com laranja e crótons Tabule Tomate em pétalas	Salada de macarrão com frango Quiabo com ovos Acelga refogada com cenoura, tomate e cebolas	Sobrecoxa de frango recheada Bife à dorê Pernil suíno ao forno Almondegas ao molho de tomate e manjeriço	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz carreteiro	Farofa de bacon Pure de batata Macarrão parafuso ao molho pesto Beterraba cozida c/ cheiro verde Ovos fritos Coxinha frita	Hamburguer de lentilha Ovos mexidos	Mini pizza Yakissoba	Pernil suíno ao forno Arroz branco Feijão carioca Farofa de bacon Macarrão ao pesto
DOMINGO 16/03	Palmito Azeitonas Cebola em conserva	Molho Rosê Tomate seco Molho Tártaro	Salada mista Tomate em rodela com cebola roxa Chicória c/ maçã	Maionese de legumes Salada de lentilha Espinafre refogado	Isclas de carne acebolada Filé de frango grelhado ao molho branco Carne cozida com mandioca Bisteca suína à primavera	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz c/ ovos	Farofa de banana Jiló refogado Quibe frito Creme de mandioquinha Abóbora c/ ervas	Suflê de abobrinha c/ ervilha Empadão de palmito	Lasanha de presunto e queijo Macarrão espaguete c/ atum	Carne cozida c/ mandioca Arroz branco Feijão carioca Farofa de cebola Jiló refogado

#### **RECEITINHAS DE SALADA**

**Salada tropical:** alface lisa+alface crespa + alface roxa+tomate cereja+manga+morango

**Salada de couve-flor:** couve-flor + presunto em cubos+ tomate sem semente+manjeriçã

**Salada de feijão branco:** feijão branco +cebola+ pimentão amarelo +tomate+ervilha+presunto

**Salada primavera:** Cenoura ralada + tomate sem semente +pimentão verde e amarelo+rabanete ralado + uva passa+uva Itália+maçã+manga+sal e suco de limão.

**Salada mista:** alface americana+escarola+repolho roxo+cenoura ralada+nabo em tiras+tomate cereja+cebola em rodela+queijo ralado (muçarela)

**Salada Caesar:** alface americana + tomate cereja+agrião+ crotons + azeite+ orégano+ pimenta do reino + maionese + cebolinha + muçarela ralada ou em cubinhos.

**Salada de grão de bico:** grão de bico + tomate sem semente + cebola + cheiro verde +queijo em cubos

**Salpicão de presunto:** pimentão verm+pimentão verde+cenoura ralada+salsão+salsinha+cebola picada+presunto+ervilha+maionese

**Maionese de legumes:** cenoura + batata + vagem + maionese+salsinha ou cebolinha.