



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 31/03	Ervilha Milho Uva passa	Mostarda e mel Rose Vinagrete	Salada Verão Tomate meia lua Salpicão vegetariano Agrião / laranja Alface americana	Salpicão Salada de feijão fradinho Quiabo c/ pimentão vermelho Beterraba cozida c/ cebolinha	Cupim assado c/ molho madeira Peixe a portuguesa Filé de frango grelhado Bisteca suína ao barbecue	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz carreteiro	Quibe frito Cuscuz paulista Pure de batata Chuchu c/ cenoura refogados c/ azeite Banana frita	Quibe de forno vegano Hamburguer de soja	Macarrão parafuso ao molho pesto Torta de atum	Filé de frango grelhado Arroz branco ou integral Chuchu com cenoura refogados com azeite Feijão carioca

Receitinhas das Saladas:

- **Salada tropical:** alface lisa+alface cressa + alface roxa+tomate cereja+manga+morango
- **Salada verão:** alface cressa+repolho roxo+cenoura ralada+pimentão colorido+cebola fatiada
- **Salpicão Vegetariano:** repolho branco + cenoura ralada + milho + sal + suco de limão + maionese + mostarda+cebolinha picada+batata palha.
- **Maionese de legumes** (cenoura+batata+ervilha+maionese)
- **Legumes Salteados: (brócolis+couve-flor)**
- **Macarronese:** Macarrão parafuso cozido+presunto picado+cenoura picada+Milho+ervilha+azeitonas sem caroço picada+cebolinha picada+tomate picado+maionese.
- **Salada verde c/ croutons:** rúcula+alface americana+alface cressa+alface roxa+agrião+tomate cereja+ croutons +azeite + pimenta do reino+ orégano.