

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF

RESTAURANTE: TAGUATINGA SUL			PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS: PRATO EXECUTIVO				MÊS DE OUTUBRO/25		
DATA		SALADA CRUA		PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO			MARMITA
QUARTA 01/10/25		Mix de folhas		Frango ao chimichurri	Arroz branco Feijão carioca	Abobrinha recheada (tomate e queijo)			Arroz branco Feijão carioca Carne de panela com legumes Farofa de cenoura Quiabo salteado
QUINTA 02/10/25		Mix de folhas		Filé de peixe ao molho de tomate e pimentões	Arroz com brócolis	Batata doce assada			Arroz branco Feijão carioca Carne assada Mandioca cozida Caponata de berinjela
SEXTA 03/10/25		-		Feijoada completa	Arroz branco	Couve refogada Torresmo Farofa Laranja			Arroz branco Feijão carioca Frango oriental com acelga e repolho Abobrinha sauté Banana empanada
SÁBADO 04/10/25		-							Feijoada completa Arroz branco Torresmo Farofa Couve refogada Laranja
DOMINGO 05/10/25		-		-	-	-			Arroz carreteiro com queijo
SEGUNDA 06/10/25		Mix de folhas		Carne de sol na manteiga de garrafa	Arroz branco Feijão tropeiro	Mandioca cozida			Arroz branco Feijão carioca Frango com quiabo Batata rústica

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF

TERÇA 07/10/25		Mix de folhas		Lombo suino recheado com molho barbecue	Arroz branco Feijão carioca	Berinjela empanada			Arroz branco Feijão carioca Carne picadinha com pimentões Farofa de banana Mandioca cozida
QUARTA 08/10/25		Mix de folhas		Almôndegas ao sugo	Arroz branco	Brocolis na manteiga			Arroz branco Feijão carioca Frango xadrez Purê de abóbora
QUINTA 09/10/25		Mix de folhas		Isca de peixe ao panko	Arroz branco Feijão carioca	Creme de milho			Arroz branco Feijão carioca Picadinho de carne com calabresa Chuchu sauté Purê de abóbora
SEXTA 10/10/25		-		Feijoada completa	Arroz branco	Couve refogada Torresmo Farofa Laranja			Arroz branco Feijão carioca Medalhão de frango Batata corada Legumes cozidos
SÁBADO 11/10/25		-							Feijoada completa Arroz branco Torresmo Farofa Couve refogada Laranja
DOMINGO 12/10/25		-		-	-	-			Yakisoba misto (carne e frango)

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF

SEGUNDA 13/10/25		Mix de folhas		Bife à rolê com molho de tomate	Arroz branco Feijão carioca	Purê de abóbora			Arroz branco Feijão carioca Frango ao molho de açafrão Abobrinha refogada Batata rústica
TERÇA 14/10/25		Mix de folhas		Frango empanado à parmegiana	Arroz branco	Batata fria			Arroz branco Feijão carioca Isca de carne acebolada Farofa de cenoura Brócolis refogado
QUARTA 15/10/25		Mix de folhas		Costelinha ao molho barbecue	Arroz branco Feijão carioca				Arroz branco Feijão carioca Medalhão de frango Farofa de cebola Couve-flor ao azeite
QUINTA 16/10/25		Mix de folhas		Peixe ao molho de limão siciliano	Arroz colorido	Batata doce assada com páprica			Arroz branco Feijão carioca Carne de sol acebolada Mandioca cozida Farofa
SEXTA 17/10/25		-		Feijoada completa	Arroz branco	Couve refogada Torresmo Farofa Laranja			Arroz branco Feijão carioca Almôndegas recheada com queijo Cenoura e vagem refogada Banana frita
		-							

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF

SÁBADO 18/10/25									Feijoada completa Arroz branco Torresmo Farofa Couve refogada Laranja
DOMINGO 19/10/25		-		-		-			Escondidinho de mandioca com carne seca
SEGUNDA 20/10/25		Mix de folhas		Bife a cavalo	Arroz branco Feijão carioca	Batata gratinada			Arroz branco Feijão carioca Isca de peixe empanado Mandioca cozida Couve flor e Vagem refogada
TERÇA 21/10/25		Mix de folhas		Coxa e sobrecoxa assada com molho de mostarda e mel	Arroz branco Feijão carioca	Abobrinha empanada			Arroz branco Feijão carioca Lombo em tiras acebolada Purê de abóbora Farofa
QUARTA 22/10/25		Mix de folhas		Almôndegas com queijo	Espaguete ao sugo	-			Arroz branco Feijão carioca Costelinha barbecue Purê de batata Legumes cozidos
QUINTA 23/10/25		Mix de folhas		Filé de peixe empanado	Arroz com brócolis	Abóbora assada com ervas			Arroz branco Feijão carioca Carne de panela

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF

									Batata assada Brócolis refogado
SEXTA 24/10/25	-		Feijoada completa	Arroz branco	Couve refogada Torresmo Farofa Laranja				Arroz branco Feijão carioca Medalhão de frango Torta de legumes Purê de batata
SÁBADO 25/10/25	-								Feijoada completa Arroz branco Torresmo Farofa Couve refogada Laranja
DOMINGO 26/10/25	-		-	-	-				Arroz oriental misto (carne, frango, cenoura, ervilha, brocolis e shoyu)
SEGUNDA 27/10/25	Vinagrete		Picadinho de carne com molho madeira	Arroz branco Feijão tropeiro	Mandioca cozida				Arroz branco Feijão carioca Frango ao molho shoyu Abobrinha empanada Farofa de cenoura
TERÇA 28/10/25	Mix de folhas		Frango à milanesa	Arroz branco Feijão carioca	Purê de batata				Arroz branco Feijão carioca Pernil desfiado ao molho madeira Abóbora assada Mandioca frita
QUARTA 29/10/25	Mix de folhas		Carne de assada	Arroz a piamontese	Batata assada				Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada Farofa de cebola

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF

									Couve-flor cozida
QUINTA 30/10/25		Mix de folhas		Filé de peixe á portuguesa	Arroz colorido	Banana frita			Arroz branco Feijão carioca Isca de Carne acebolada Mandioca frita Vagem refogada
	(*) Prato disponível apenas no SESC Taguatinga Sul - Cardápio sujeito à alteração devido à sazonalidade dos produtos e a disponibilidade de entrega dos fornecedores								

FERNANDA DIONÍSIO DOURADO
COSTA - 04823 GERENTE DE ÁREA

JULIANA GARCIA MESQUITA
– CRN/5659 NUTRICIONISTA