

# CARDÁPIO

## PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO - SESC TAGUATINGA SUL CARDÁPIO (JANEIRO) – PRATO EXECUTIVO

DATA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES		MOLHO	SOBREMESA
<b>Segunda-feira</b>	Lagarto ao molho madeira	Arroz Branco	Feijão carioca	Farofa gourmet Grão de bico com vinagrete	Salada de folhas	Molho de alho	Mousse de limão
<b>Terça-feira</b>	Frango assado ao molho de manjerição	Arroz colorido	Feijão Carioca	Purê de batata Vagem com cenoura	Salada tropical	Molho de laranja	Cocada cremosa
<b>Quarta-feira</b>	Bife à cavalo com ovo	Arroz Branco	Feijão Carioca	Batata rústica Beterraba com cheiro verde	Salada verde	Molho da casa	Pudim de leite
<b>Quinta-feira</b>	File de peixe empanado	Arroz com brócolis	Feijão carioca	Purê de banana da terra Legumes salteados	Repolho com hortelã	Molho tártaro	Mousse de maracujá
<b>Sexta-feira</b>	Pernil assado ao molho shoyo	Arroz Branco	Feijão carioca	Farofa agridoce Purê de batata doce	Salada rica	Molho de limão	Banoffe
<b>Sábado</b>	Feijoada completa	Arroz branco	*	Couve refogada Torresmo Farofa	Laranja	Molho de pimentas	Delícia de morango
	Estrogonofe de frango	Arroz branco	*	Batata palha	*	*	*
<b>Domingo</b>	Isca de carne acebolada	Arroz branco ou colorido	Feijão carioca	Batata rústica assada	*	*	*
	Massa com frango	*	*	*	*	*	*

# CARDÁPIO

## PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO - SESC TAGUATINGA SUL CARDÁPIO (JANEIRO) – MARMITAS

DATA	MARMITA DO DIA 06 a 10/01	MARMITA DO DIA 13 a 17/01	MARMITA DO DIA 20 a 24/01	MARMITA DO DIA 27 a 31/01
<b>Segunda-feira</b>	Fricassê de frango Arroz branco Batata gratinada Legumes ao forno	Coxa e sobrecoxa assada Arroz branco Feijão carioca Purê de mandioca Brócolis no azeite	Fricassê de frango Arroz branco Batata gratinada Legumes ao forno	Coxa e sobrecoxa assada Arroz branco Feijão carioca Purê de mandioca Brócolis no azeite
<b>Terça-feira</b>	Picadinho de carne com milho Arroz branco Feijão carioca Farofa de cenoura Macarrão ao sugo	Isca de carne acebolada Arroz branco Feijão carioca Creme de milho Beterraba cozida	Isca de carne Arroz branco Feijão carioca Farofa de cenoura Macarrão ao sugo	Isca de carne acebolada Arroz branco Feijão carioca Creme de milho Beterraba cozida
<b>Quarta-feira</b>	Coxa e sobrecoxa ao molho Arroz branco Feijão carioca Purê de batata Cenoura palito com gergelim	Frango xadrez Arroz branco Feijão carioca Batata doce assada Chuchu com milho	Coxa e sobrecoxa ao molho Arroz branco Feijão carioca Purê de batata Cenoura palito com gergelim	Frango xadrez Arroz branco Feijão carioca Batata doce assada Chuchu com milho
<b>Quinta-feira</b>	Lombo assado com alecrim Arroz branco Feijão carioca Farofa de bacon Seleta de legumes	Carne cozida Arroz branco Feijão carioca Seleta de legumes Farofa de cenoura	Lombo assado com alecrim Arroz branco Feijão carioca Farofa de bacon Seleta de legumes	Carne cozida Arroz branco Feijão carioca Seleta de legumes Farofa de cenoura

# CARDÁPIO

<b>Sexta-feira</b>	Carne cozida com batata Arroz branco Feijão carioca Gratin de chuchu	Picadinho de frango ao sugo Arroz branco Feijão carioca Macarrão ao alho e óleo Cenoura cozida	Carne cozida com batata Arroz branco Feijão carioca Gratin de chuchu	Picadinho de frango ao sugo Arroz branco Feijão carioca Macarrão ao alho e óleo Cenoura cozida
--------------------	---	--	---	--