

CARDÁPIO

Sesc Fecomércio Senac RESTAURANTE		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO							Mês:
DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES	MARMITA FITNESS	MARMITA VEGETARIANA	MOLHO	SOBREMESA
Segunda-feira	1	Lagarto com champignon ao molho madeira	Arroz Branco	Feijão Carioca	Mandioca cozida Mix de legumes	Isca de frango grelhada Mandioca cozida Mix de legumes	Almôndegas de proteína de soja ao molho de tomate Arroz Branco Feijão carioca Mandioca cozida Mix de legumes	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Bolo de prestígio Mousse de limão
	2		Arroz Integral						
Terça-feira	1	Coxão mole com ervas finas	Arroz Branco	Feijão carioca	Purê banana da terra Brócolis salteado	Coxão mole com ervas finas Purê banana da terra	Parmegiana de abobrinha Arroz Branco Feijão carioca Purê banana da terra Brócolis salteado	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Bolo no pote Delícia de abacaxi
	2	Lombo suíno assado ao molho	Arroz Integral						
Quarta-feira	1	Carne de sol (lagarto)	Arroz Branco	Feijão tropeiro	Batata rústica Vagem salteada com cenoura	Filé de frango grelhado ao molho de ervas Batata rústica Vagem salteada com cenoura	Escondidinho com proteína de soja Arroz Branco Feijão carioca Vagem salteada com cenoura	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Mosaico de gelatina Pudim de leite
	2	Filé de frango grelhado ao molho de ervas	Arroz integral						
Quinta-feira	1	Filé de peixe grelhado	Arroz com brócolis	Feijão Fradinho	Purê de batata Legumes assados	Filé de peixe grelhado Purê de batata Legumes assados	Lasanha de berinjela Arroz Branco Feijão carioca Purê de batata Legumes assados	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Mousse de maracujá Pão de mel
	2	Picadinho de carne ao molho rosti	Arroz branco Arroz integral						
Sexta-feira	1	Feijoada completa	Arroz Branco	Feijão preto	1 – Couve refogada/Torresmo/ laranja /farofa 2-Farofa Berinjela ao forno	Frango assado Berinjela ao forno Brócolis e chuchu salteadas	Bolinho de batata com proteína de soja Arroz Branco Feijão preto Berinjela ao forno Cenoura salteada	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Bolo de morango Banoffe
	2	Frango assado	Arroz Integral						
Sábado	1	Contrafilé acebolado	1 - Arroz Branco	Feijão com calabresa	Batata frita ou Mandioca cozida			Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Verrine de pêssego Mosaico de gelatina
	2	Macarrão (opção 1: molho bolonhesa;							

CARDÁPIO

		opção 2: molho branco)							
Domingo	1 2	Estrogonofe de frango Macarrão (opção 1: molho bolonhesa; opção 2: molho branco)	1 - Arroz Branco	*	Batata palha Cenoura sauté			Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Bolo de churros Tiramisú
Temos disponíveis também: SALADA NO POTE, SOBREMESA NO POTE E ADICIONAL DE OVO FRITO NA MARMITA. <u>Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.</u> "Para maiores informações sobre as preparações que contêm Glúten e Lactose, consulte a descrição das preparações nas etiquetas da marmitta ou envie um e-mail para nutricao@sescdf.com.br "									