

 RESTAURANTE: CLDF/SESC TAG. NORTE/SESC GAMA		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS (A)					MÊS DE JANEIRO/ 2026			
DATA	MOLHO	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHA- MENTO	GUARNIÇÃO	OPÇÃO VEGETARIANA	MASSA	SOBREMESA	MARMITA
SEGUNDA 12/01/26	Molho Balsâmico Vinagrete	Salada tropical Salada a primavera Tomate em rodela Rúcula com manga	Salada de legumes com brócolis Maionese de beterraba Salada de grão de bico com cenoura Salada Húngara	Filé de frango grelhado Picadinho de carne Churrasco misto de linguiça	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz com brócolis	Batata assada c/ talos Purê de abóbora Seleta de legumes Farofa de banana	Ovos fritos	Macarrão penne Molho sugo Molho branco Queijo parmesão	Frutas laminadas Pudim Pavê de bombom Mousse de limão	Picadinho de carne Arroz branco Feijão Carioca Seleta de legumes Farofa de banana
TERÇA 13/01/26	Molho de hortelã Vinagrete	Salada tropical Tomate em pétalas Tabule Alface americana c/ tomate	Salada de couve-flor com azeitonas e milho Beterraba cozida com alho frito Cenoura com vagem Abobrinha c/ milho	Costelinha suína ao Molho de Barbecue Filé de Sobrecoxa grelhado Lagarto ao Molho Madeira	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz c/ linguiça	Legumes a Julienne Purê de batata Farofa de bacon com cenoura Feijão tropeiro	Ovos cozidos	Macarrão parafuso Molho sugo Molho branco Queijo parmesão	Frutas laminadas Pudim Cupcake de chocolate Mousse de maracujá	Filé de Sobrecoxa grelhado Arroz branco Feijão Carioca Legumes a Julienne Macarrão ao sugo
QUARTA 14/01/26	Molho de alho Vinagrete	Salada mista com frutas Tomate picado Agrião, espinafre e alface roxa c/ abacaxi Mix de repolho	Maionese de batata, cebola e ovos Inhame temperado Chuchu refogado Salada de brócolis, cenoura e salsa	Filé de frango grelhado com cebolas agriçoce Costela bovina com agrião Peixe a escabeche	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz mineiro	Batata doce rústica com alecrim Legumes ao vapor Quibebe de mandioca Farofa de ovos	Omelete	Lasanha à bolonhesa	Frutas laminadas Pudim Bolo c/ recheio de doce de leite Mosaico de gelatina	Costela bovina c/ agrião Arroz branco Feijão carioca Quibebe de mandioca Legumes ao vapor
QUINTA 15/01/26	Molho de limão Vinagrete	Salada tropical Tomate em rodela Cenoura, acelga e milho Beterraba ralada com salsa	Salpicão Jiló refogado a lua Quiabo com tomate cereja Beterraba cozida com laranja	Filé de tilápia grelhado Frango Xadrez Bife de coxão mole à Parmegiana	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz chinês	Seleta de legumes Chuchu gratinado com ovos Farofa de farinha de milho com ovos, salsa e calabresa	Bolinho de mandioca c/ proteína de soja	Ravioli de carne Molho sugo Molho branco Queijo parmesão	Frutas laminadas Pudim Cocada Bolo de chocolate	Frango Xadrez Arroz branco Seleta de legumes Feijão carioca Chuchu gratinado

SEXTA 16/01/26	Mostarda e mel Vinagrete	Salada tropical Tomate em pétalas Salada de repolho e tomate cereja Broto de feijão c/ cenoura ralada	Legumes ao forno Maionese Lentilha com abobrinha, tomate e cebolas Abóbora com salsa	Feijoada Lagarto recheado Cação em posta à Portuguesa	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz com costela desfiada	Couve refogada Torresmo Banana frita Farofa de bacon Legumes cozidos no vapor com ervas	Ovos cozidos	Macarrão talharim Molho sugo Molho rosê Queijo parmesão	Frutas laminadas Pudim Brigadeiro Manjar de coco	Lagarto recheado Arroz branco Feijão Carioca Legumes cozidos Banana frita
SÁBADO 17/01/26	Molho italiano Vinagrete	Salada tropical Tomate picado Alface com laranja Salada de repolho americano	Ovos cozidos Beterraba cozida com cheiro verde Acelga refogada com cenoura, tomate e cebolas Couve-flor e brócolis	Sobrecoxa grelhada Estrogonofe de carne (coxão mole) Lombo suíno ao Molho de Laranja	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz à grega	Purê de batata/ misto Seleta de legumes Farofa mista Batata palha Bolinho de arroz frito com legumes	Ovos mexidos	Macarrão espaguete Molho sugo Molho rosê Queijo parmesão	Frutas laminadas Pudim Bolo de abacaxi Mousse de morango	Estrogonofe de carne Arroz branco Batata palha
DOMINGO 18/01/26	Mostarda e mel Ervas finas Vinagrete	Salada tropical Tomate em rodela Agrião, laranja e cebola roxa Chicória com maçã	Inhame c/ cebolinha Cenoura c/ vagem Chuchu c/ milho Quiabo ao vinagrete	Isca de frango empanada Lagarto ao Molho Próprio Linguíça mista assada	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz biro biro	Batata frita/ assada Creme de milho Feijão tropeiro Legumes ao forno	Omelete	Lasanha de frango	Frutas laminadas Pudim Delícia de banana Bolo de nozes	Isca de frango empanada Arroz branco Feijão Carioca Legumes ao forno Macarrão ao molho
OBS	(*) Datas festivas/pratos gastronômicos - Cardápio sujeito à alteração.									

FERNANDA DIONISIO DOURADO COSTA –
MAT. 6597 GERENTE DE ÁREA

LUANA PORTO DA SILVA – CRN/1 6718
RESPONSÁVEL PELO CARDÁPIO