

CARDÁPIO

 **LANCHONETE SESC - TAGUATINGA SUL**

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PRATO EXECUTIVO

Mês: FEVEREIRO

DATA	SALADA CRUA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO		GUARNIÇÃO		MOLHO
SEGUNDA	Salada de folhas, morango e manga	Carne de sol acebolada	Arroz branco	Feijão tropeiro	Mandioca cozida	Torresmo	Vinagrete
TERÇA	Salada tropical	Filé de frango à parmegiana	Arroz colorido	Feijão carioca	Batata gratinada com queijo	Legumes a Julienne	Molho da casa
QUARTA	Salada de recucula com manga	Costelinha suína ao barbecue	Arroz branco	Feijão carioca	Purê de batata	Brócolis ao alho e óleo	Molho de limão
QUINTA	Salada caesar	Filé de peixe à portuguesa	Arroz com brocolis	Feijão carioca	Banana empanada	Legumes cozidos no vapor com ervas	Molho tártaro
SEXTA	Salada de agrião, rucula e morangos	Cupim ao molho proprio	Arroz branco	Feijão carioca	Farofa agridoce	Legumes ao forno	Molho de alho
SABADO	*	Feijoada completa	Arroz branco	*	Cover Torresmo Farofa	Laranja	Molho de pimenta
	*	Estrogonofe de frango	Arroz branco	*	Batata palha	*	*
DOMINGO	*	Isca de carne acebolada	Arroz branco	Feijão carioca	Batata rústica assada	*	*

CARDÁPIO

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO MARMITA

Mês: FEVEREIRO



LANCHONETE SESC - TAGUATINGA SUL

DATA	03 a 07/02	10 a 14/02	17 a 21/02	24 a 28/02
SEGUNDA	Isca de peixe empanada Arroz branco Feijão carioca Mandioca cozida Brócolis no azeite	Coxa e sobrecoxa assada Arroz branco Feijão carioca Purê de batata Cenoura e milho cozidos	Isca de peixe empanada Arroz branco Feijão carioca Mandioca cozida Brócolis no azeite	Coxa e sobrecoxa assada Arroz branco Feijão carioca Purê de batata Cenoura e milho cozidos
TERÇA	Isca de carne Arroz branco Feijão carioca Beterraba cozida Creme de milho	Carne cozida com mandioca Arroz branco Feijão carioca Legumes Farofa gourmet	Isca de carne Arroz branco Feijão carioca Beterraba cozida Creme de milho	Carne cozida com mandioca Arroz branco Feijão carioca Legumes Farofa gourmet
QUARTA	Frango xadrez Arroz branco Feijão carioca Batata doce assada Chuchu com milho	Isca de frango Arroz branco Feijão carioca Batata assada Legumes grelhados	Frango xadrez Arroz branco Feijão carioca Batata doce assada Chuchu com milho	Isca de frango Arroz branco Feijão carioca Batata assada Legumes grelhados
QUINTA	Carne cozida Arroz branco Feijão carioca Jardineira de legumes Farofa com uvas passas	Lagarto ao molho próprio Arroz branco Feijão carioca Macarrão ao alho e óleo Legumes a macedônia	Carne cozida Arroz branco Feijão carioca Jardineira de legumes Farofa com uvas passas	Lagarto ao molho próprio Arroz branco Feijão carioca Macarrão ao alho e óleo Legumes a macedônia
SEXTA	Pernil assado Arroz branco Feijão carioca Macarrão ao alho e óleo Cenoura à Julliene	Frango ao molho Arroz branco Feijão carioca Gratin de chuchu Beterraba com gergelim	Pernil assado Arroz branco Feijão carioca Macarrão ao alho e óleo Cenoura à Julliene	Frango ao molho Arroz branco Feijão carioca Gratin de chuchu Beterraba com gergelim

