

CARDÁPIO

Sesc Restaurante

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS

C.A.Sesc Ceilândia: Nutricionista Luana Porto CRN/1 6718 – Telefone: 3379-9515

Sesc Taguatinga Norte: Nutricionista Sara Pedrosa CRN/1 15132 – Telefone: 3451-9130

Mês: JULHO/2023

Período: 10 a 16/07

DATA	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÕES	ACOMPANHAMENTOS	MARMITA DO DIA	MARMITA KIDS
10/07 Segunda-feira	Tomate em pétalas Vinagrete Salada Caesar Pepino com tomate cereja Repolho com tomate com vinagrete Alface roxa rasgada	Mix de grão com cebolinha (lentilha e grão de bico) Macarrone Abobrinha ralada com maçã Batata baroa com cebolinha	Filé de frango a Napolitano Cupim ao molho campanha Lombo suíno agri-doce com abacaxi Coxa e Sobrecoxa assada com maionese	Farofa de banana da terra Ovos cozidos Torteleite de palmito Chuchu com milho	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Filé de frango a Napolitano Arroz simples Feijão carioca Farofa de banana da terra Chuchu com milho	Cupim ao molho campanha Arroz branco Feijão carioca Chuchu com milho
11/07 Terça-feira	Tomate ½ lua Vinagrete Repolho roxo com rabanete Cenoura ralada com passas Tabule Alface americana rasgada com manga	Salada de brócolis com pimentões refogados Grão de bico com batata doce Milho refogado Couve-flor com tomate seco	Cubos de frango ao pesto Lagarto ao molho de tomate Pernil suíno na pressão Peixe em posta a Portuguesa	Farofa de cenoura Ovo Porchê Gratinado de legumes Abóbora com alecrim	Arroz Branco Arroz Integral Feijão carioca	Pernil suíno na pressão Arroz simples Feijão carioca Gratinado de legumes Abóbora com alecrim	Pernil suíno na pressão Arroz Branco Feijão carioca Gratinado de legumes
12/07 Quarta-feira	Tomate rodela Vinagrete Agrião com laranja Cenoura ralada Mix de folhas Repolho roxo com cebolinha	Ervilha fresca com cebolinha Maionese de mandioquinha Salada de Feijão branco (tomate cereja, cebolinha e passas) Chuchu com hortelã	Filé de frango grelhado com gergelim Picadinho carioca (músculo) Costelinha suína ao barbecue Hamburguer de carne a pizzaiolo	Cuscuz Paulista Ovo frito Panqueca recheada com proteína de soja Quiabo acebolado	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Picadinho carioca (músculo) Arroz simples Feijão carioca Cuscuz paulista Quiabo acebolado	Picadinho carioca (músculo) Arroz simples Feijão carioca Quiabo acebolado
13/07 Quinta-feira	Tomate em pétalas Vinagrete Mix de alface Salada fresca (pepino e rabanete) Tabule	Abobrinha rodela com mostarda Batata bolinha temperada Repolho roxo, couve-flor e alho poro Milho refogado	Cubos de frango ao molho de laranja Bife a cavalo Peixe em posta ao molho de espinafre Lagarto desfiado acebolado	Farofa de cebola Ovos mexido Macarrão a Parisiense Creme de milho	Arroz Branco Arroz Integral Arroz branco Feijão carioca	Cubos de frango ao molho de laranja Arroz branco Feijão carioca Macarrão ao Sugo Vagem com milho	Cubos de frango ao molho de laranja Arroz simples Feijão carioca Macarrão ao Sugo
14/07 Sexta-feira	Tomate rodela Vinagrete Alface roxa	Batata com orégano e cebola roxa Chips de Jiló	Filé de frango a pizzaiolo Carne assada com pétalas de cebola Feijoada	Farofa Tradicional Ovos mexidos cremoso Couve/Torresmo Batata sauté	Arroz Branco Arroz Integral Feijão carioca	Carne assada com pétalas de cebola Arroz simples Feijão carioca	Coxa/Sobrecoxa com açafrão Arroz simples Feijão carioca

CARDÁPIO

	Salada crua de maionese, acelga e abacaxi Almeirão com bacon Alface americana	Cenoura e chuchu Julienne Ceviche de banana da terra	Coxa/Sobrecoxa com açafraão	Creme de ervilha com tomilho e salsa		Creme de ervilha com tomilho e salsa Farofa Tradicional	Batata sauté
15/07 Sábado	Tomate ½ lua Vinagrete Alface crespa Beterraba ralada Mix de repolho com passas Mostarda com laranja	Grão de bico com vinagrete Berinjela com azeitonas Salada de macarrão Ovos de codorna com molho rosê	Filé de frango com cebola Costela bovina com mandioca Lagarto assado ao molho madeira Peixe em posta ao molho de maracujá	Farofa agri doce Ovo cozido Abobrinha recheada com proteína de soja Berinjela a escabeche	Arroz Branco Arroz Integral Feijão carioca	*	*
16/07 Domingo	Tomate rodela Vinagrete Alface Americana Almeirão com abacaxi Repolho branco com tomate cereja	Maionese de legumes Maxixe com cebola Brócolis com tomate seco Beterraba ½ lua	Filé de frango ao molho de azeitonas Goulash Dobradinha Bisteca suína ao molho barbecue	Farofa de calabresa Ovo porchê Batata cremosa ao forno Vagem com bacon e cebola	Arroz Branco Arroz Integral Feijão carioca	*	*

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio

*Não comercializamos refeições em marmitas nos finais de semana e feriados.

"Para maiores informações sobre as preparações que contêm Glúten e Lactose, consulte a descrição das preparações nas etiquetas da marmita ou envie um e-mail para nutricao@sescdf.com.br."

CARDÁPIO

