

CARDÁPIO



Restaurante

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS: Cardápio A

Mês: AGOSTO/2024

DATA	EXTRAS	MOLHOS	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS	GUARNIÇÃO	SOBREMESA	PÃES PASTAS/PATÊ	OPÇÃO VEGETARIANA	MARMITA DO DIA	MARMITA KIDS
SEGUNDA (19/08)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Salada primavera Mix de alfaces	Salpicão Salada de chuchu, brócolis e tomate cereja Abóbora c/ salsinha	Filé de peixe empanado Coxa e sobrecoxa crocante Cupim ao molho madeira Almôndega ao sugo	Arroz branco Arroz integral Arroz colorido Feijão carioca	Coxinha de frango Creme de milho Farofa de cebola Ovos cozidos Espaguete	Bolo de Prestígio Cupcake de morango Mousse de limão Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão de ló Patê de frango	Bolonhesa de lentilha (lentilha; tomate, azeite, alho, sal.)	Coxa e sobrecoxa crocante Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Chuchu ao vapor Farofa de cebola	Coxa e sobrecoxa crocante Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Chuchu ao vapor
TERÇA (20/08)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Tomate em pétalas com cebola roxa em rodela fina Acelga c/laranja	Batata doce cozida Salada de feijão fradinho Inhame c/ cheiro verde	Filé de frango grelhado Contra file à Parmegiana Picadinho de carne Frango Teriyak (Coxa e sobrecoxa desossada)	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Kibe Frito Vagem com ovos mexidos Purê de batata doce Batata palha	Delícia de Abacaxi Mousse de Chocolate Mosaico Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão Petrópolis Patê de azeitonas	Abobrinha recheada com Proteína de soja texturizada e molho de tomate	Picadinho de carne Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Purê de batata doce Vagem	Picadinho de carne Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca vagem
QUARTA (Datas festivas, pratos gastronômicos) (21/08)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Molho Pesto Molho Alfredo Molho Pomodoro	Salada tropical Pepino com passas Alface americana	Abobrinha grelhada Chips de banana da terra Brócolis e tomate cereja	Filé de peixe assado Cupim assado ao molho de ervas Lombo suíno grelhado Isca de carne a portuguesa	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Espaguete Tallarim Penne Ravioli	Batata frita Espaguete Tallarim Penne Ravioli Lasanha à bolonhesa	Morangoffee Tartelette de limão Mousse de maracujá c/ chocolate Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Massa folhada c/ frango Pão de ricota c/ ervas	Estrogonofe de grão-de-bico com leite de coco	Cupim assado ao molho de ervas Arroz branco ou Arroz integral Feijão carioca Abobrinha grelhada Chips de banana da terra	Cupim assado ao molho de ervas Arroz branco ou Arroz integral Feijão carioca Abobrinha grelhada
QUINTA (22/08)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Tomate em pétalas Vinagrete	Maionese de macarrão Batata Baroa c/ cheiro verde Quiabo com tomate cereja	Filé de frango grelhado Estrogonofe de carne Pernil acebolado Peixe em posta assado	Arroz branco Arroz integral Arroz com lentilha e linguiça Feijão carioca	Kibe frito Batata palha Seleto de legumes Macarrão ao alho e óleo	Delícia de banana Banoffe Bolo de chocolate Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão de quatro queijos Patê de presunto	Escondidinho Vegetariano de proteína de soja	Pernil acebolado Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Quiabo refogado Batata Baroa c/ cheiro verde	Pernil acebolado Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Batata Baroa c/ cheiro verde
SEXTA (23/08)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Chicória c/morango Pepino em rodela	Beterraba cozida Antepasto de berinjela Salada grão de bico ao vinagrete	Filé de frango grelhado Feijoada Costelinha suína ao barbecue Isca de peixe a dorê	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Polenta frita Farofa de bacon Legumes cozidos no vapor com ervas Ovos pochê Couve refogada/Torresmo	Tartelete de morango Mousse de limão Bolo de Laranja Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão ciabatta Patê de frango	Bolinho de proteína de soja (proteína de soja, cenoura ralada, cebola picada, farinha de aveia ou de trigo, ovo, shoyu, temperos a gosto)	Costelinha suína ao barbecue Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Beterraba cozida Farofa de bacon	Costelinha suína ao barbecue Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Beterraba cozida
SABADO (24/08)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Mix de folhas com kiwi em rodela e tomate cereja cortado ao meio	Maionese de batata com ovos cozidos picados e cebolinha Salada de chuchu	Filé de frango grelhado Lagarto ao molho madeira Bife a cavalo Cupim ao molho	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Mandioca frita Ovos mexidos com espinafre Cenouras salteadas com mel e gengibre Farofa agridoce	Pavê de pêssego Sorvete de amendoim Mosaico Pudim de leite Frutas da estação	Pão de ló Patê de peito de peru	Almondugas de proteína de soja ao sugo	Lagarto ao molho madeira Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Mandioca frita	Lagarto ao molho madeira Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Mandioca frita

CARDÁPIO


			Tomate em pétalas com molho de manjeriçã	Jiló refogado	próprio			fatiadas				Cenoura salteada
DOMINGO (25/08)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Rúcula, tomate e queijo muçarela Pepino c/ manga	Salada de brócolis com couve-flor Feijão fradinho Beterraba cozida	Filé de frango grelhado Moqueca de peixe Lagarto desfiado Isca de frango ao molho de limão e ervas frescas	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Bolinho de arroz frito Chuchu c/ vagem e milho Pirão Ovos fritos	Bolo de Churros Néctar dos deuses Brigadeiro Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão petrópolis Patê de queijos	Hambúrguer de grão-de-bico	Isca de frango ao molho de limão e ervas frescas Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Chuchu c/ vagem e milho Purê de abóbora	Isca de frango ao molho de limão e ervas frescas Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Chuchu c/ vagem e milho

Para maiores informações sobre as preparações que contêm Glúten e Lactose, consulte a descrição das preparações expostas no buffet ou envie um e-mail para nutricao@sescdf.com.br

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

*Cardápio sujeito a alterações

CARDÁPIO

 Restaurante												PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS: Cardápio A												Mês: JUNHO/2024	
DATA	EXTRAS	MOLHOS	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS	GUARNIÇÃO	SOBREMESA	PÃES PASTAS/PATÊ	OPÇÃO VEGETARIANA	MARMITA DO DIA	MARMITA KIDS													
SEGUNDA (10/06)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em rodela Guacamole Tabule	Beterraba cozida Batata bolinha c/ cheiro verde Salada de feijão branco ao vinagrete Brócolis salteado	Isca de peixe empanado Carne de panela Lombo suíno assado ao molho próprio Filé de peixe ao molho de maracujá (dois peixes;)	Arroz branco Arroz integral Arroz colorido Feijão carioca	Coxinha de frango Batata sauté Ovos mexidos Nhoque ao molho rosé	Bolo prestígio Cheese cake Mousse de limão Mosaico de gelatina Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão de ló Patê de frango	Bolonhesa de lentilha (lentilha, tomate, azeite, alho, sal)	Carne de panela Arroz branco ou integral Feijão carioca Batata bolinha c/ cheiro-verde Ovos mexidos (ovo na marmita;)	Carne de panela Arroz branco ou integral Feijão carioca Batata bolinha c/ cheiro-verde													
TERÇA (11/06)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em pétalas Rabanete com laranja Chicória c/ maçã	Grão de bico ao vinagrete Cenoura palito cozida c/ cebolinha Antepasto de berinjela Mix de repolho refogado	Filé de frango grelhado Cupim ao molho madeira Linguiça de frango acebolada Costela suína ao barbecue Falta Fritura;	Arroz branco Arroz integral Arroz com brócolis Feijão carioca	Kibe frito Macarrão ao alho e óleo Farofa de ovo Escondidinho de carne	Delícia de abacaxi Mousse de chocolate Mosaico de gelatina Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão Petrópolis Patê de azeitonas pretas	Abobrinha recheada com proteína de soja e molho de tomate	Filé de frango grelhado Arroz branco ou integral Feijão carioca Cenoura cozida Macarrão ao alho e óleo	Filé de frango grelhado Arroz branco ou integral Feijão carioca Cenoura cozida													
QUARTA (12/06) Pratos gastronômicos (Padrão Americano)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em rodela Rúcula c/ agrião e passas Cenoura com broto de feijão	Repolhonese Quiabo laminado c/ alho e orégano Brócolis salteado Beterraba c/ cheiro verde	Filé de peixe grelhado Coxa e sobrecoxa ao molho de laranja e mel Moqueca de peixe à baiana Dobradinha Isca de frango empanado	Arroz branco Arroz integral Arroz frito c/ovos Feijão carioca	Batata frita Pizza Hamburguer Macarrão com queijo Costelinha ao molho barbecue	Mousse de maracujá Brownie com sorvete Mosaico de gelatina Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Massa folhada com frango Patê de ricota com ervas	Estrogonofe de grão-de-bico com leite de coco	Lagarto ao molho próprio Arroz branco ou integral Feijão carioca Brócolis salteados Quiabo laminado c/ alho e orégano (duas guarnições verdes;) Brócolis na marmita;)	Lagarto ao molho próprio Arroz branco ou integral Feijão carioca Brócolis salteados													
QUINTA (13/06)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em pétalas Couve manteiga c/ laranja Acelga c/ passas (muita folhagem;)	Feijão fradinho ao vinagrete Abobrinha c/ cebola roxa Maionese de legumes Jiló refogado	Filé de frango grelhado Linguiça toscana Strogonoff de frango Bife grelhado acebolado (frango e bife grelhado;)	Arroz branco Arroz integral Arroz carreiro Feijão carioca	Minipastéis fritos Farofa de banana Seleta de legumes Ravioli de frango Batata palha	Banoffe Romeu e julieta Bolo de morango Mosaico de gelatina Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão de quatro queijos Patê de presunto	Escondidinho Vegetariano de proteína de soja	Strogonoff de frango Arroz branco ou integral Seleta de legumes Batata palha	Strogonoff de frango Arroz branco ou integral Seleta de legumes													
SEXTA (14/06)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em rodela Vinagrete c/ grão de bico Pepino japonês fatiado c/ gergelim	Mix de repolho refogado Cenoura cozida Grão de bico c/ vinagrete Vagem cozida c/ salsa	Isca de peixe empanado Feijoada Coxa e sobrecoxa grelhada c/ cebola roxa Bisteca grelhada ao molho chimichurri (não temos contrato)	Arroz branco Arroz integral Arroz de forno Feijão carioca	Couve refogada Torresmo Espaguete ao alho e óleo Farofa de cebola	Tartelete de morango Mousse de limão Bolo de chocolate Mosaico de gelatina Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão Ciabatta Patê de frango	Bolinho de proteína de soja (proteína de soja, cenoura ralada, cebola picada, farinha de aveia ou de trigo, ovo, shoyu, temperos a gosto)	Isca de peixe empanada Arroz branco ou integral Feijão Carioca Cenoura cozida Espaguete ao alho e óleo (Peixe na marmita;)	Isca de peixe empanada Arroz branco ou integral Feijão Carioca Cenoura cozida													

CARDÁPIO

SÁBADO (15/06)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em pétalas Rúcula, tomate e queijo muçarela Vinagrete	Inhame com cheiro-verde Maionese de legumes Chuchu com milho Antepasto de berinjela	Filé de frango grelhado Coxa e sobrecoxa ao molho de mostarda Lagarto desfiado com legumes Filé de peixe ao molho de espinafre	Arroz branco Arroz integral Arroz mineiro Feijão carioca	Mandioca Frita Abobrinha com milho Suflê de cenoura Ravioli de carne	Mousse de maracujá Torta de banana caramelizada Mosaico de gelatina Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão de ló Patê de peito de peru	Almondegas de proteína de soja ao sugo	Coxa e sobrecoxa ao molho de mostarda Arroz branco ou integral Feijão Carioca Chuchu com milho Suflê de cenoura	Coxa e sobrecoxa ao molho de mostarda Arroz branco ou integral Feijão Carioca Chuchu com milho
DOMINGO (16/06)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em rodela Chicória c/ morango Beterraba ralada e azeitona	Brócolis no vapor Chips de rabanete Abobrinha grelhada Salpicão	Lombo assado ao molho barbecue Strogonoff de carne Isca de fígado acebolado Parmegiana de frango (Sem contrato de fígado)	Arroz branco Arroz integral Baião de dois Feijão carioca	Batata frita Batata doce sauté Moqueca de banana Farofa simples Nhoque à bolonhesa	Bolo de Churros Néctar dos deuses Pavê de pêssego Mosaico de gelatina Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão Petrópolis Patê de queijos	Hambúrguer de grão-de-bico	Strogonoff de carne Arroz branco ou integral Batata doce sauté Farofa simples (strogonoff com natata doce e farofa)	Strogonoff de carne Arroz branco ou integral Batata doce sauté

CARDÁPIO



Restaurante

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS: Cardápio B – JUNINO

Mês: JUNHO/2024

DATA	EXTRAS	MOLHOS	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS	GUARNIÇÃO	SOBREMESA	PÃES PASTAS/PATÊ	OPÇÃO VEGETARIANA	MARMITA DO DIA	MARMITA KIDS
SEGUNDA (17/06)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em rodela Rabanete em rodela Agrião, rúcula e manga	Maxixe refogado com tomilho Maionese de abóbora c/ salsinha Tabule Abobrinha c/ milho	Filé de frango grelhado Strogonoff de pernil Medalhão de carne Carne cozida com batatas Cachorro quente	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Baião de dois	Coxinha de frango Batata rústica Ovos cozidos Batata palha Seleta de legumes Macarrão alho e óleo Pamonha assada	Cheese Cake Mousse de limão Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Bolo de tapioca Canjica de coco Cocada cremosa	Pão de ló Patê de frango Caldo de milho com frango	Almôndega de soja com ricota	Carne cozida com batata Arroz branco ou integral Feijão Carioca Seleta de legumes Macarrão ao alho e óleo	Carne cozida com batata Arroz branco ou integral Feijão Carioca Seleta de legumes
TERÇA (18/06)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em pétalas Repolho branco c/ tomate cereja Acelga com uvas passas	Jiló refogado Brócolis c/ couve-flor Beterraba cozida Cenoura c/ cheiro verde	Peixe em posta ao molho de tomate Lagarto assado ao molho madeira Contrafilé acebolado Frango xadrez Cachorro quente	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Galinhada	Kibe Frito Omelete com couve e tomate Farofa de cebola caramelizada Ravioli de frango Creme de milho	Delícia de Abacaxi Mousse de Chocolate Pudim de tapioca Frutas da estação fatiadas Bolo de mandioca Canjica de amendoim	Pão Petrópolis Patê de azeitonas preta Caldo Vaca atolada	Abobrinha recheada com proteína de soja texturizada e molho de tomate	Frango xadrez Arroz branco ou integral Feijão Carioca Brócolis com couve-flor Farofa de cebola	Frango xadrez Arroz branco ou integral Feijão Carioca Brócolis com couve-flor
QUARTA (19/06) Pratos gastronômicos (Festa Junina)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em rodela Salada de espinafre Repolho roxo c/ manga	Abobrinha c/ salsa Chuchu refogado Chips de cará Maionese de legumes	Filé de frango grelhado Frango recheado Peixe em posta assado c/ legumes ao molho de limão Carne Louca Espetinho de carne Cachorro quente	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz carreteiro Feijão tropeiro	Legumes cozidos no vapor com ervas Empadão goiano Ovos cozido Milho cozido Pastel de carne Mandioca frita	Brigadeirão Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Bolo de paçoca Canjica de coco Cural de milho Arroz doce Paçoca Pé de moleque	Massa folhada com frango Patê de ricota com ervas Caldo Verde Pipoca	Bolinho de arroz (farinha de trigo integral, leite, ovos e queijo parmesão)	Carne Louca Arroz branco ou integral Feijão carioca Abobrinha c/ salsa Espaguete (Sem molho?)	Carne Louca Arroz branco ou integral Feijão carioca Abobrinha c/ salsa
QUINTA (20/06)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em pétalas Cenoura, agrião e milho Vinagrete	Salpicão Brócolis japonês no azeite Quiabo com tomate cereja Grão de bico ao vinagrete	Fricassê de frango Pernil acebolado Peixe em posta assado Rabada com agrião (Tem contrato) Cachorro quente	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Maria Izabel	Kibe frito Seleta de legumes Espaguete ao molho sugo Ovos fritos Ravioli de carne Farofa de cuscuz	Banoffe Sorvete de amendoim Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Bolo de fubá com goiabada Canjica de amendoim	Pão de quatro queijos Patê de mortadela Caldo de abóbora com carne seca	Escondidinho vegetariano de proteína de soja	Fricassê de frango Arroz branco ou integral Feijão Carioca Seleta de legumes Falta guarnição	Fricassê de frango Arroz branco ou integral Feijão Carioca Seleta de legumes
SEXTA (21/06)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate picado Alface americana c/ tomate seco Broto de feijão c/ cenoura ralada	Antepasto de berinjela (corte julienne) Batata, frango e creme de leite Couve-flor c/ cebolinha	Filé de frango grelhado Feijoada Peixe empando Picadinho de carne Cachorro quente	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Biro Biro	Couve refogada Torresmo Farofa de bacon Legumes cozidos com ervas Ovos cozidos Espaguete (Como: Alho e óleo) Milho cozido	Tartelete de morango Delícia de abacaxi Mousse de limão Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Bolo toalha felpuda Canjica de coco Cural de milho	Pão de Ciabatta Patê de frango Caldo de carne com mandioca	Bolinho de mandioca c/ proteína de soja	Picadinho de carne Arroz branco ou integral Feijão Carioca Abóbora cozida c/ cheiro verde Não está no cardápio Farofa de bacon	Picadinho de carne Arroz branco ou integral Feijão Carioca Abobora cozida c/cheiro verde

CARDÁPIO

SÁBADO (22/06)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em pétalas Rúcula, alface e milho Vinagrete c/ grão de bico	Batata doce cozida Feijão fradinho ao vinagrete Couve cozida com ovo Brócolis c/ cheiro verde	Filé de frango grelhado Pernil à Califórnia Peixe em posta ao molho branco Strogonf de frango Cachorro quente	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz carreteiro	Mandioca frita Creme de milho Farofa de banana Cenouras salteadas com mel e gengibre Batata palha Polenta	Mousse de maracujá Torta de banana caramelizada Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Bolo de Churros Canjica de amendoim Arroz Doce	Pão de ló Patê de peito de peru	Almondegas de proteína de soja ao sugo	Strogonoff de frango Arroz branco ou integral Batata doce cozida Batata palha (batata e batata?)	Strogonoff de frango Arroz branco ou integral Batata palha
DOMINGO (23/06)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em rodela com salsinha Agrião, laranja e cebola roxa Pepino c/ manga	Salada de feijão branco Chips de banana da terra Beterraba cozida Cenoura c/ cheiro	Peito de frango grelhado Bisteca suína assada Galinha caipira (temos contrato) Costela suína ao barbecue (Mudou do cardápio B anterior e cardápio "seco" muitas coisas assadas) Cachorro quente	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz Mineiro	Batata frita Farofa doce Legumes ao forno Pirão Quiabo Cuscuz paulista	Pavê de pêssego Néctar dos desuses Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Bolo de milho Canjica de coco	Pão Petrópolis Patê de queijos	Berinjela recheada com soja, vinagrete e milho	Peito de frango grelhado Arroz branco ou integral Feijão Carioca Beterraba cozida Legumes ao forno (Mudou do cardápio anterior)	Peito de frango grelhado Arroz branco ou integral Feijão Carioca Legumes ao forno (Mudou do cardápio anterior)



Restaurante

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS: Cardápio A

Mês: JUNHO/2024

DATA	EXTRAS	MOLHOS	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS	GUARNIÇÃO	SOBREMESA	PÃES PASTAS/PATÊ	OPÇÃO VEGETARIANA	MARMITA DO DIA	MARMITA KIDS
SEGUNDA (24/06)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em rodela Guacamole Tabule	Beterraba cozida Batata bolinha c/ cheiro verde Salada de feijão branco ao vinagrete Brócolis salteado	Isca de peixe empanado Carne de panela Lombo suíno assado ao molho próprio Filé de peixe ao molho de maracujá	Arroz branco Arroz integral Arroz colorido Feijão carioca	Coxinha de frango Batata sauté Ovos mexidos Nhoque ao molho rosé	Bolo prestígio Cheese cake Mousse de limão Mosaico de gelatina Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão de ló Patê de frango	Bolonhesa de lentilha (lentilha, tomate, azeite, alho, sal)	Carne de panela Arroz branco ou integral Feijão carioca Batata bolinha c/ cheiro-verde Ovos mexidos (ovo na marmitta)	Carne de panela Arroz branco ou integral Feijão carioca Batata bolinha c/ cheiro-verde
TERÇA (25/06)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em pétalas Rabanete com laranja Chicória c/ maçã	Grão de bico ao vinagrete Cenoura palito cozida c/ cebolinha Antepasto de berinjela Mix de repolho refogado	Filé de frango grelhado Cupim ao molho madeira Linguíça de frango acebolada Costela suína ao barbecue Fritura	Arroz branco Arroz integral Arroz com brócolis Feijão carioca	Kibe frito Macarrão ao alho e óleo Farofa de ovo Escondidinho de carne	Delícia de abacaxi Mousse de chocolate Mosaico de gelatina Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão Petrópolis Patê de azeitonas pretas	Abobrinha recheada com proteína de soja e molho de tomate	Filé de frango grelhado Arroz branco ou integral Feijão carioca Cenoura cozida Macarrão ao alho e óleo	Filé de frango grelhado Arroz branco ou integral Feijão carioca Cenoura cozida
QUARTA (26/06) Pratos gastronômicos (Nordestino)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em rodela Rúcula c/ agrião e passas Cenoura com broto de feijão	Repolhonese Quiabo laminado c/ alho e orégano Brócolis salteado Beterraba c/ cheiro verde	Filé de peixe grelhado Coxa e sobrecoxa ao molho de laranja e mel Lagarto ao molho próprio Isca de frango empanado	Arroz branco Arroz integral Arroz frito c/ovos Feijão carioca	Batata frita Farofa de espinafre Vagem c/ cenoura Escondidinho de carne seca	Mousse de maracujá Brownie com sorvete Mosaico de gelatina Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Massa folhada com frango Patê de ricota com ervas	Estrogonofe de grão-de-bico com leite de coco	Isca de frango empanado Arroz branco ou integral Feijão carioca Brócolis salteados Quiabo laminado c/ alho e orégano (Diferente do cardápio A anterior)	Isca de frango empanado Arroz branco ou integral Feijão carioca Quiabo laminado c/ alho e orégano
QUINTA (27/06)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em pétalas Couve manteiga c/ laranja Acelga c/ passas (muita folhagem)	Feijão fradinho ao vinagrete Abobrinha c/ cebola roxa Maionese de legumes Jiló refogado	Filé de frango grelhado Linguíça toscana Strogonoff de frango Bife grelhado acebolado (frango e bife grelhado)	Arroz branco Arroz integral Arroz carreiro Feijão carioca	Minipastéis fritos Farofa de banana Seleta de legumes Ravioli de frango Batata palha	Banoffe Romeu e julieta Bolo de morango Mosaico de gelatina Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão de quatro queijos Patê de presunto	Escondidinho Vegetariano de proteína de soja	Strogonoff de frango Arroz branco ou integral Seleta de legumes Batata palha	Strogonoff de frango Arroz branco ou integral Seleta de legumes
SEXTA (28/06)	Uvas passas Palmito Milho	Mostarda e mel Ervas finas	Salada tropical Tomate em rodela	Mix de repolho refogado Cenoura cozida	Isca de peixe empanado Feijoada	Arroz branco Arroz integral Arroz de forno	Couve refogada Torresmo	Tartelete de morango Mousse de limão	Pão Ciabatta Patê de frango	Bolinho de proteína de soja	Isca de peixe empanada Arroz branco ou	Isca de peixe empanada Arroz branco ou

CARDÁPIO

	Ervilhas	Rosê	Vinagrete c/ grão de bico Pepino japonês fatiado c/ gergelim	Grão de bico c/ vinagrete Vagem cozida c/ salsinha	Coxa e sobrecoxa grelhada c/ cebola roxa Bisteca grelhada ao molho chimichurri (não temos contrato)	Feijão carioca	Espaguete ao alho e óleo Farofa de cebola	Bolo de chocolate Mosaico de gelatina Pudim de leite Frutas da estação fatiadas		(proteína de soja, cenoura ralada, cebola picada, farinha de aveia ou de trigo, ovo, shoyu, temperos a gosto)	integral Feijão Carioca Cenoura cozida Espaguete ao alho e óleo (Peixe na marmitta.)	integral Feijão Carioca Cenoura cozida
SÁBADO (29/06)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em pétalas Rúcula, tomate e queijo muçarela Vinagrete	Inhame com cheiro-verde Maionese de legumes Chuchu com milho Antepasto de berinjela	Filé de frango grelhado Coxa e sobrecoxa ao molho de mostarda Lagarto desfiado com legumes Filé de peixe ao molho de espinafre	Arroz branco Arroz integral Arroz mineiro Feijão carioca	Mandioca Frita Abobrinha com milho Sufilé de cenoura Ravioli de carne	Mousse de maracujá Torta de banana caramelizada Mosaico de gelatina Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão de ló Patê de peito de peru	Almondegas de proteína de soja ao sugo	Lagarto desfiado com legumes Arroz branco ou integral Feijão Carioca Chuchu c/ milho Sufilé de cenoura (Diferente do cardápio A anterior)	Lagarto desfiado com legumes Arroz branco ou integral Feijão Carioca Chuchu c/ milho
DOMINGO (30/06)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em rodela Chicória c/ morango Beterraba ralada e azeitona	Brócolis no vapor Chips de rabanete Abobrinha grelhada Salpicão	Lombo assado ao molho barbecue Strogonoff de carne Isca de fígado Acebolado Parmegiana de frango (Sem contrato de fígado)	Arroz branco Arroz integral Baião de dois Feijão carioca	Batata frita Batata doce sauté Moqueca de banana Farofa simples Nhoque à bolonhesa	Bolo de Churros Néctar dos deuses Pavê de pêssego Mosaico de gelatina Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão Petrópolis Patê de queijos	Hambúrguer de grão-de-bico	Strogonoff de carne Arroz branco ou integral Batata doce sauté Farofa simples (strogonoff com natata doce e farofa.)	Strogonoff de carne Arroz branco ou integral Batata doce sauté