

CARDÁPIO

Mês: Agosto/2024
Período: 05 a 11

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO
SESC Guará: Nutricionista Bruna Moura de Oliveira - CRN/1 21905 – Telefone: 3217-9726

RESTAURANTE

DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES	MARMITA FITNESS	MARMITA VEGETARIANA	MOLHO	SOBREMESA
05/08 Segunda-feira	1	Carne de sol	Arroz Branco	Feijão tropeiro	1-Mandioca cozida	Filé de peixe grelhado Mandioca cozida Seleta de legumes	Parmegiana de Abobrinha Mandioca cozida Seleta de legumes Arroz branco Feijão tropeiro	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Bolo no pote Delícia de abacaxi
	2	Isca de peixe empanado	Arroz Integral		Seleta de legumes				
06/08 Terça-feira	1	Rocambole	Arroz Branco	Feijão carioca	1- Purê de abóbora	Filé de frango grelhado Purê de abóbora Brócolis salteado	Escondidinho com proteína de soja Purê de abóbora Brócolis salteado Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Banoffe Brownie
	2	Filé de frango com pétalas de cebola	Arroz integral		Brócolis salteado				
07/08 Quarta-feira	1	Parmegiana de carne	Arroz Branco	Feijão carioca	1-Batata sauté	Coxa e sobrecoxa grelhada Batata sauté Chuchu com milho	Lasanha de berinjela Batata sauté Chuchu com milho Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Panna cotta de manga Pudim de leite
	2	Coxa e sobrecoxa recheada	Arroz integral		Chuchu com milho				
08/08 Quinta-feira	1	Filé de peixe grelhado	Arroz Branco	Feijão carioca	1 – Banana à milanesa	Lagarto assado Banana à milanesa Purê de batata	Bolinho de batata c/ proteína da soja Banana à milanesa Farofa de cenoura Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Mousse de maracujá Bolo de churros
	2	Lagarto assado	Arroz Integral		Cenoura salteada				
09/08 Sexta-feira	1	Feijoada completa	Arroz Branco	2 - Feijão preto	1 – Couve	Coxa e sobrecoxa grelhada Beterraba salteada Mandioca cozida	Almôndega de soja ao molho de tomate e azeite de ervas Beterraba salteada Mandioca cozida Arroz branco Feijão preto	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Mousse de limão Pão de mel
	2	Coxa e sobrecoxa grelhada	Arroz Integral		refogada/Torresmo/laranja Farofa/Mandioca cozida				
10/08 Sábado	1	Contrafilé acebolado	1 - Arroz Branco	Feijão tropeiro	1 – Batata frita	*		Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Manjar de coco com ameixa
	2	Monte sua massa							

CARDÁPIO

11/08 Domingo	1 2	Estrogonofe de frango Monte sua massa	Arroz Branco	Batata palha	*	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Mosaico de gelatina Brownie Panna cotta de manga
------------------	--------	--	--------------	--------------	---	--	--

Temos disponíveis também: **SALADA NO POTE, SOBREMESA NO POTE E ADICIONAL DE OVO FRITO NA MARMITA.**

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

"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"