

# CARDÁPIO

Mês: Agosto/2024  
Período: 05 a 11

Sesc Fecomércio Senac		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 Arroz Integral	Feijão tropeiro	1-Mandioca cozida Seleta de legumes	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
06/08 Terça-feira	1	Rocambole Filé de frango com pétalas de cebola	Arroz Branco Arroz integral	Feijão carioca	1- Purê de abóbora Brócolis salteado	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									
07/08 Quarta-feira	1	Parmegiana de carne Coxa e sobrecoxa recheada	Arroz Branco Arroz integral	Feijão carioca	1-Batata sauté Chuchu com milho	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									
08/08 Quinta-feira	1	Filé de peixe grelhado Lagarto assado	Arroz Branco Arroz Integral	Feijão carioca	1 – Banana à milanesa Cenoura salteada	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									
09/08 Sexta-feira	1	Feijoada completa Coxa e sobrecoxa grelhada	Arroz Branco Arroz Integral	2 - Feijão preto	1 – Couve refogada/Torresmo/laranja Farofa/Mandioca cozida	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									
10/08 Sábado	1	Contrafilé acebolado Monte sua massa	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									

# 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](mailto:nutricao@sescdf.com.br)"