

CARDÁPIO

Mês: Agosto/2024
Período: 19 a 25

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
19/08 Segunda-feira	1	Carne de sol	Arroz Branco	Feijão tropeiro	1- Batata rústica	Coxa e sobrecoxa grelhada Batata rústica Abóbora com maxixe	Parmegiana de Abobrinha Batata rústica Abóbora com maxixe Arroz branco Feijão tropeiro	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Mosaico de gelatina Mousse de limão
	2	Fricassê	Arroz Integral		Abóbora com maxixe				
20/08 Terça-feira	1	Rocambole	Arroz Branco	1-Feijão carioca	1-Cenoura laminada	Filé de peixe grelhado Cenoura laminada Brócolis salteado	Escondidinho com proteína de soja Cenoura laminada Brócolis salteado Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Bolo no pote de chocolate Pudim de leite
	2	Coxa e sobrecoxa assada	Arroz integral		Brócolis salteado				
21/08 Quarta-feira	1	Parmegiana de carne	Arroz Branco	Feijão carioca	1-Banana grelhada	Lagarto ao molho Banana grelhada Seleta de legumes	Lasanha de berinjela Banana grelhada Seleta de legumes Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Banoffe Mousse de maracujá
	2	Bacalhoda	Arroz integral		Seleta de legumes				
22/08 Quinta-feira	1	Filé de peixe grelhado	Arroz Branco	Feijão carioca	1 – Abóbora assada	Filé de peixe grelhado Abóbora assada Vagem com milho	Bolinho de batata c/ proteína da soja Abóbora assada Vagem com milho Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Cheesecake de goiabada Bolo de churros
	2	Costela assada	Arroz Integral		Vagem com milho				
23/08 Sexta-feira	1	Feijoada completa	Arroz Branco	2 - Feijão preto	1 – Couve	Cubos de frango Berinjela ao molho sugo Mandioca cozida	Escondidinho vegetariano Berinjela ao molho sugo Mandioca cozida Arroz branco Feijão preto	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Brownie Delícia de uva
	2	Cubos de frango à marguerita	Arroz Integral		refogada/Torresmo/laranja Farofa/Mandioca cozida				
24/08 Sábado	1	Contra filé acebolado	Arroz Branco	Feijão tropeiro	Batata frita	*		Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Pudim de pão Banoffe
	2	Monte sua massa							

CARDÁPIO

25/08 Domingo	1 2	Estrogonofe de frango Monte sua massa	Arroz Branco	Batata palha	*	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Brownie Panna cotta de manga
Temos disponíveis também: SALADA NO POTE, SOBREMESA NO POTE E ADICIONAL DE OVO FRITO NA MARMITA. <u>Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.</u> "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 "							