

# CARDÁPIO

Mês: Agosto/2024  
Período: 26 a 01

## PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO

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

Sesc Fecomércio  
Senac  
RESTAURANTE

DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES	MARMITA FITNESS	MARMITA VEGETARIANA	MOLHO	SOBREMESA
26/08 Segunda-feira	1	Carne de sol	Arroz Branco	Feijão tropeiro	1- Batata sauté Cenoura, abobrinha e milho salteados	Coxa e sobrecoxa grelhada Batata sauté Cenoura, abobrinha e milho salteados	Parmegiana de Abobrinha Batata sauté Cenoura, abobrinha e milho salteados Arroz branco Feijão tropeiro	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Delícia de abacaxi Torta de chocolate
	2	Frango xadrez	Arroz Integral						
27/08 Terça-feira	1	Rocambole	Arroz Branco	Feijão carioca	1-Mix de couve-flor e brócolis Macarrão alho e óleo	Lombo assado Mix de couve-flor e brócolis Macarrão alho e óleo	Escondidinho com proteína de soja Mix de couve-flor e brócolis Macarrão alho e óleo Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Bolo no pote Mosaico de gelatina
	2	Lombo à califórnia	Arroz integral						
28/08 Quarta-feira	1	Parmegiana de carne	Arroz Branco	Feijão carioca	1-Farofa de banana Abobrinha assada	Filé de peixe grelhado Banana grelhada Abobrinha assada	Lasanha de berinjela Farofa de banana Abobrinha assada Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Banoffe Pudim de leite
	2	Moqueca	Arroz integral						
29/08 Quinta-feira	1	Filé de peixe grelhado	Arroz Branco	Feijão carioca	1 – Abóbora com jiló Batata rústica	Filé de peixe grelhado Abóbora com jiló Batata rústica	Bolinho de batata c/ proteína da soja Abóbora com jiló Batata rústica Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Mousse de maracujá Cocada
	2	Cupim com crosta de gergelim	Arroz Integral						
30/08 Sexta-feira	1	Feijoada completa	Arroz Branco	2 - Feijão preto	1 – Couve refogada/Torresmo/laranja Farofa/Batata doce	Coxa e sobrecoxa assada ao molho de laranja Seleta de legumes Batata doce	Escondidinho vegetariano Seleta de legumes Batata doce Arroz branco Feijão preto	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Delícia de uva Mousse de limão
	2	Coxa e sobrecoxa assada ao molho de laranja	Arroz Integral						

# CARDÁPIO

31/08 Sábado	1	<b>Contra filé acebolado</b>  <b>Monte sua massa</b>	Arroz Branco	Feijão tropeiro	Batata frita	*		Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Mousse de limão Mosaico de gelatina
	2								
01/09 Domingo	1	<b>Estrogonofe de frango</b>  <b>Monte sua massa</b>	Arroz Branco		Batata palha	*		Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Delícia de abacaxi Torta de chocolate
	2								
<p>Temos disponíveis também: <b>SALADA NO POTE, SOBREMESA NO POTE E ADICIONAL DE OVO FRITO NA MARMITA.</b> <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 <a href="mailto:nutricao@sescdf.com.br">nutricao@sescdf.com.br</a>"</p>									