

CARDÁPIO

Mês: Junho/2024
Período: 29 a 04

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
29/07 Segunda-feira	1	Picadinho de carne	Arroz Branco	Feijão carioca	1-Cuscuz paulista	Filé de frango grelhado Cuscuz paulista Chuchu com cenoura	Almôndega de soja Seleta de legumes Chuchu com cenoura Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Mosaico de gelatina Mousse de limão
	2	Costelinha ao molho de barbecue com abacaxi	Arroz Integral		Chuchu com cenoura				
30/07 Terça-feira	1	Filé de peixe ao molho	Arroz Branco	Feijão carioca	1- Seleta de legumes	Filé de peixe grelhado Seleta de legumes Batata rústica	Lasanha de berinjela Seleta de legumes Batata rústica Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Bolo no pote de chocolate Pudim de leite
	2	Rocamboles recheado	Arroz integral		Batata rústica				
31/07 Quarta-feira	1	Lagarto ao molho	Arroz Branco	Feijão fradinho	1-Suflê de cenoura	Coxa e sobrecoxa grelhada Suflê de cenoura Farofa adocicada	Abobrinha recheada com proteína de soja texturizada e molho de tomate Suflê de cenoura Farofa Arroz branco Feijão fradinho	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Banoffe Mousse de maracujá
	2	Isca de frango empanado	Arroz integral		Farofa adocicada				
01/08 Quinta-feira	1	Filé de frango com pétalas de cebola	Arroz Branco	Feijão carioca	1 – Chuchu com ervas	Filé de peixe assado ao molho de ervas Chuchu com ervas Mandioca cozida	Bolinho de batata c/ proteína da soja Chuchu com ervas Mandioca cozida Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Cheesecake de goiabada Bolo de churros
	2	Carne de sol	Arroz Integral		Mandioca cozida				
02/08 Sexta-feira	1	Feijoada completa	Arroz Branco	2 - Feijão preto	1 – Couve	Coxa e sobrecoxa grelhada Seleta de legumes Batata doce assada	Almôndega de soja ao molho de tomate e azeite de ervas Seleta de legumes Batata doce assada Arroz branco Feijão preto	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Brownie Delícia de uva
	2	Coxa e sobrecoxa assada ao molho de maracujá	Arroz Integral		refogada/Torresmo/laranja Farofa/Batata doce assada				

CARDÁPIO

03/08 Sábado	1	Contra filé acebolado	1 - Arroz Branco	Feijão tropeiro	1 – Batata frita	*		Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Pudim de pão Banoffe
	2	Monte sua massa							
04/08 Domingo	1	Estrogonofe de frango	Arroz Branco		Batata palha	*		Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Brownie Panna cotta de manga
	2	Monte sua massa							
<p>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"</p>									