

CARDÁPIO

Mês: Agosto/2024
Período: 12 a 18

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																																																												
12/08 Segunda-feira	1	Carne de sol	Arroz Branco	Feijão tropeiro	1-Mandioca cozida	Filé de frango 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	Tortelete de limão Espumone																																																												
	2	Filé de frango à milanesa	Arroz Integral		Seleta de legumes					13/08 Terça-feira	1	Rocambole	Arroz Branco	Feijão carioca	1- Couve-flor salteado	Filé de peixe grelhado Couve-flor salteado Batata doce	Escondidinho com proteína de soja Couve-flor salteado Farofa de abacaxi Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Cheesecake Bolo no pote	2	Filé de peixe ao molho de ervas	Arroz integral	Farofa de abacaxi	14/08 Quarta-feira	1	Parmegiana de carne	Arroz Branco	Feijão carioca	1-Brócolis e couve-flor refogado	Isca de frango grelhado Brócolis e couve-flor branqueados Abobrinha com cenoura salteado	Lasanha de berinjela Brócolis e couve-flor branqueado Abobrinha com cenoura salteado Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Torta crumble Mosaico de gelatina	2	Frango teriaki	Arroz integral	Abobrinha com cenoura salteado	15/08 Quinta-feira	1	Filé de peixe grelhado	Arroz Branco	Feijão carioca	1 – Purê de batata	Lagarto assado Purê de batata Seleta de legumes	Bolinho de batata c/ proteína da soja Purê de batata Seleta de legumes Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Mousse de maracujá Bolo de churros	2	Lagarto recheado	Arroz Integral	Seleta de legumes	16/08 Sexta-feira	1	Feijoada completa	Arroz Branco	2 - Feijão preto	1 – Couve refogada/Torresmo/laranja	Coxa e sobrecoxa grelhada 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	Mousse de limão Bolo no pote	2	Coxa e sobrecoxa assada	Arroz Integral	Farofa/Mandioca cozida	17/08 Sábado	1	Contra filé acebolado	Arroz Branco
13/08 Terça-feira	1	Rocambole	Arroz Branco	Feijão carioca	1- Couve-flor salteado	Filé de peixe grelhado Couve-flor salteado Batata doce	Escondidinho com proteína de soja Couve-flor salteado Farofa de abacaxi Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Cheesecake Bolo no pote																																																												
	2	Filé de peixe ao molho de ervas	Arroz integral		Farofa de abacaxi					14/08 Quarta-feira	1	Parmegiana de carne	Arroz Branco	Feijão carioca	1-Brócolis e couve-flor refogado	Isca de frango grelhado Brócolis e couve-flor branqueados Abobrinha com cenoura salteado	Lasanha de berinjela Brócolis e couve-flor branqueado Abobrinha com cenoura salteado Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Torta crumble Mosaico de gelatina	2	Frango teriaki	Arroz integral	Abobrinha com cenoura salteado	15/08 Quinta-feira	1	Filé de peixe grelhado	Arroz Branco	Feijão carioca	1 – Purê de batata	Lagarto assado Purê de batata Seleta de legumes	Bolinho de batata c/ proteína da soja Purê de batata Seleta de legumes Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Mousse de maracujá Bolo de churros	2	Lagarto recheado	Arroz Integral	Seleta de legumes	16/08 Sexta-feira	1	Feijoada completa	Arroz Branco	2 - Feijão preto	1 – Couve refogada/Torresmo/laranja	Coxa e sobrecoxa grelhada 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	Mousse de limão Bolo no pote	2	Coxa e sobrecoxa assada	Arroz Integral	Farofa/Mandioca cozida	17/08 Sábado	1	Contra filé acebolado	Arroz Branco	Feijão tropeiro	Batata frita	*		Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas	Manjar de coco com ameixa								
14/08 Quarta-feira	1	Parmegiana de carne	Arroz Branco	Feijão carioca	1-Brócolis e couve-flor refogado	Isca de frango grelhado Brócolis e couve-flor branqueados Abobrinha com cenoura salteado	Lasanha de berinjela Brócolis e couve-flor branqueado Abobrinha com cenoura salteado Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Torta crumble Mosaico de gelatina																																																												
	2	Frango teriaki	Arroz integral		Abobrinha com cenoura salteado					15/08 Quinta-feira	1	Filé de peixe grelhado	Arroz Branco	Feijão carioca	1 – Purê de batata	Lagarto assado Purê de batata Seleta de legumes	Bolinho de batata c/ proteína da soja Purê de batata Seleta de legumes Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Mousse de maracujá Bolo de churros	2	Lagarto recheado	Arroz Integral	Seleta de legumes	16/08 Sexta-feira	1	Feijoada completa	Arroz Branco	2 - Feijão preto	1 – Couve refogada/Torresmo/laranja	Coxa e sobrecoxa grelhada 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	Mousse de limão Bolo no pote	2	Coxa e sobrecoxa assada	Arroz Integral	Farofa/Mandioca cozida	17/08 Sábado	1	Contra filé acebolado	Arroz Branco	Feijão tropeiro	Batata frita	*		Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas	Manjar de coco com ameixa																						
15/08 Quinta-feira	1	Filé de peixe grelhado	Arroz Branco	Feijão carioca	1 – Purê de batata	Lagarto assado Purê de batata Seleta de legumes	Bolinho de batata c/ proteína da soja Purê de batata Seleta de legumes Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Mousse de maracujá Bolo de churros																																																												
	2	Lagarto recheado	Arroz Integral		Seleta de legumes					16/08 Sexta-feira	1	Feijoada completa	Arroz Branco	2 - Feijão preto	1 – Couve refogada/Torresmo/laranja	Coxa e sobrecoxa grelhada 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	Mousse de limão Bolo no pote	2	Coxa e sobrecoxa assada	Arroz Integral	Farofa/Mandioca cozida	17/08 Sábado	1	Contra filé acebolado	Arroz Branco	Feijão tropeiro	Batata frita	*		Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas	Manjar de coco com ameixa																																				
16/08 Sexta-feira	1	Feijoada completa	Arroz Branco	2 - Feijão preto	1 – Couve refogada/Torresmo/laranja	Coxa e sobrecoxa grelhada 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	Mousse de limão Bolo no pote																																																												
	2	Coxa e sobrecoxa assada	Arroz Integral		Farofa/Mandioca cozida					17/08 Sábado	1	Contra filé acebolado	Arroz Branco	Feijão tropeiro	Batata frita	*		Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas	Manjar de coco com ameixa																																																		
17/08 Sábado	1	Contra filé acebolado	Arroz Branco	Feijão tropeiro	Batata frita	*		Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas	Manjar de coco com ameixa																																																												

CARDÁPIO

	2	Monte sua massa						Molho vinagrete	Mosaico de gelatina
18/08 Domingo	1	Estrogonofe de frango			Batata palha			Molho de mostarda e mel	Brownie
	2	Monte sua massa	Arroz Branco			*		Molho de ervas finas Molho vinagrete	Panna cotta de manga
<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></p> <p>"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>									