

# CARDÁPIO

Sesc		Restaurante										PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS		Mês: SETEMBRO/2024	
DATA	EXTRAS	MOLHOS	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS	GUARNIÇÃO	SOBREMESA	PÃES PASTAS/PATÊ	OPÇÃO VEGETARIANA	MARMITA DO DIA	MARMITA KIDS			
SEGUNDA (23/09)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Vinagrete de banana Pepino e rabanete em rodela Brotos de feijão c/ tomate e azeitonas	Salpicão Salada de abobrinha com ervas Salada de feijão branco ao vinagrete	Filé de frango grelhado Fricassê de frango Lagarto ao molho próprio Isca de pernil à portuguesa	Arroz branco Arroz integral Arroz colorido Feijão carioca	Coxinha de frango Batata sauté Chuchu c/ milho Ovos mexidos	Bolo de Prestígio Delícia de banana Mousse de limão Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão de ló Patê de frango	Bolonhesa de lentilha (lentilha; tomate, azeite, alho, sal.)	Fricassê de frango Arroz branco ou Arroz integral Chuchu c/ milho	Fricassê de frango Arroz branco ou Arroz integral Chuchu c/ milho			
TERÇA (24/09)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Tomate em rodela Mix de repolho	Salada de chuchu, Salada de ovos cozidos com batata Antepasto de berinjela	Filé de peixe empanado ao panko (molho tártaro) Bisteca suína ao alho torrado Cupim ao molho madeira Bife de contrafilé acebolado	Arroz branco Arroz integral Arroz c/ cenoura e milho Feijão carioca	Kibe frito Banana à milanesa Abóbora sauté Torta de legumes	Delícia de Abacaxi Mousse de Chocolate Mosaico de gelatina Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão Petrópolis Patê de azeitonas	Abobrinha recheada com Proteína de soja texturizada e molho de tomate	Filé de peixe empanado Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Abóbora sauté Macarrão ao alho e óleo	Bisteca suína ao alho torrado Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Abóbora sauté			
QUARTA (Datas festivas, pratos gastronômicos) (25/09)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Molho Pesto Molho Alfredo Molho Pomodoro	Salada tropical Salada caprese Salada de espinafre Brotos de feijão ao vinagrete	Batata doce cozida Cenoura cozida Mix de repolho refogado	Filé de frango grelhado Bife acebolado Medalhão de carne Moqueca de peixe com azeite de dendê	Arroz branco Arroz integral Arroz c/ brócolis Feijão carioca	Seleta de legumes Batata frita Pizza Hambúrguer Macarrão c/ queijo Costelinha ao molho barbecue	Bolo de chocolate Néctar dos deuses Mousse de maracujá Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Massa folhada c/ frango Pão de ricota c/ ervas	Estrogonofe de grão-de-bico com leite de coco	Bife acebolado Arroz branco ou Arroz integral Feijão carioca Batata doce cozida Cenoura cozida	Bife acebolado Arroz branco ou Arroz integral Feijão carioca Cenoura cozida			
QUINTA (26/09)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Vinagrete de abóbora Pepino e rabanete em rodela	Maionese de batata com cebolinha Lentilha ao vinagrete Brócolis salteados	Filé de peixe grelhado Linguça frango Lombo xadrez Strogonoff de frango	Arroz branco Arroz integral Arroz com abóbora Feijão carioca	Minipastéis fritos Omelete especial Legumes grelhados Batata frita	Pavê de pêssego Banoffe Bolo de morango Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão de quatro queijos Patê de presunto	Escondidinho Vegetariano de proteína de soja	Linguça de frango Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Brócolis salteados Legumes grelhados	Linguça de frango Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Brócolis salteados			
SEXTA (27/09)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Mix de folhas com amendoim torrado Pepino com rodela de laranja	Torta de atum c/ pão de forma Berinjela Gratinada Salada de macarrão parafuso	Filé de frango grelhado Feijoada Carne de panela Filé de peixe assado c/ legumes	Arroz branco Arroz integral Arroz colorido Feijão carioca	Purê de banana Couve refogada/Torresmo Espaguete ao sugo	Tartelete de morango Mousse de limão Bolo de Laranja Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão ciabatta Patê de frango	Bolinho de proteína de soja (proteína de soja, cenoura ralada, cebola picada, farinha de aveia ou de trigo, ovo, shoyu, temperos a gosto)	Carne de panela Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Espaguete ao sugo Abobrinha c/ milho	Carne de panela Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Abobrinha c/ milho			
SABADO (28/09)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Acelga, rúcula e manga Vinagrete	Beterraba cozida Salpicão Batata gratinada	Filé de frango grelhado Carne desfiada a parmegiana (lagarto) Peixe em posta assado	Arroz branco Arroz integral Arroz c/ lentilha Feijão carioca	Mandioca Frita Farofa de banana Ovos fritos c/ tomate	Manjar de coco Romeo e Julieta Mosaico de gelatina Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão de ló Patê de peito de peru	Almondugas de proteína de soja ao sugo	Filé de frango grelhado Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Farofa de banana Chuchu ao vapor	Filé de frango grelhado Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Farofa de banana			

# CARDÁPIO

DOMINGO (29/09)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Mix de folhas com croutons Salada Chilena (tomate, cebola, molho agri-doce)	Salada de feijão branco Ratatouille Repolho roxo refogado	Costelinha suína Filé de peixe assado c/ legumes Medalhão suíno com molho oriental Frango a passarinho Estrogonofe de carne	Arroz branco Arroz integral Arroz de forno Feijão carioca	Bolinho de arroz frito Seleta de legumes Macarrão ao sugo	Bolo de Churros Mousse de maracujá Banoffee Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão petrópolis Patê de queijos	Hambúrguer de grão-de-bico	Medalhão suíno Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Seleta de legumes Macarrão ao sugo	Medalhão suíno Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Seleta de legumes
Para maiores informações sobre as preparações que contêm Glúten e Lactose, consulte a descrição das preparações expostas no buffet ou envie um e-mail para <a href="mailto:nutricao@sescdf.com.br">nutricao@sescdf.com.br</a> *Não comercializamos refeições em marmitas nos finais de semana e feriados. *Cardápio sujeito a alterações												