

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 (16/09)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Salada primavera Rúcula com uva rubi	Salpicão Salada de chuchu, brócolis e tomate cereja Abóbora c/ salsinha	Filé de peixe empanado Coxa e sobrecoxa crocante Cupim ao molho madeira Almôndega ao sugo	Arroz branco Arroz integral Arroz colorido Feijão carioca	Coxinha de frango Creme de milho Farofa de cebola Ovos cozidos Espaguete	Bolo de Prestígio Cupcake de morango Mousse de limão Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão de ló Patê de frango	Bolonhesa de lentilha (lentilha; tomate, azeite, alho, sal.)	Coxa e sobrecoxa crocante Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Chuchu ao vapor Farofa de cebola	Coxa e sobrecoxa crocante Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Chuchu ao vapor			
TERÇA (17/09)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Tomate em pétalas com cebola roxa em rodela fina Acelga c/laranja	Cenoura com cebola e milho Salada de feijão fradinho Inhame c/ cheiro verde	Filé de frango grelhado Contra file à Parmegiana Picadinho de carne Frango Teriyak (Coxa e sobrecoxa desossada)	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Kibe Frito Vagem com ovos mexidos Purê de batata doce Batata palha	Delícia de Abacaxi Mousse de Chocolate Mosaico Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão Petrópolis Patê de azeitonas	Abobrinha recheada com Proteína de soja texturizada e molho de tomate	Picadinho de carne Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Purê de batata doce Vagem	Picadinho de carne Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca vagem			
QUARTA (Datas festivas, pratos gastronômicos) (18/09)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Molho Pesto Molho Alfredo Molho Pomodoro	Salada tropical Pepino com passas Espinafre com abacaxi e tomate cereja	Abobrinha grelhada Chips de banana da terra Brócolis e tomate cereja	Filé de peixe assado Cupim assado ao molho de ervas Lombo suíno grelhado Isca de carne a portuguesa	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Espaguete Tallarim Penne Ravioli	Batata frita Espaguete Tallarim Penne Ravioli Lasanha à bolonhesa	Morangoffee Tartelette de limão Mousse de maracujá c/ chocolate 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	Cupim assado ao molho de ervas Arroz branco ou Arroz integral Feijão carioca Abobrinha grelhada Chips de banana da terra	Cupim assado ao molho de ervas Arroz branco ou Arroz integral Feijão carioca Abobrinha grelhada			
QUINTA (19/09)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Tomate em pétalas Vinagrete	Maionese de macarrão Batata Baroa c/ cheiro verde Quiabo com tomate cereja	Filé de frango grelhado Estrogonofe de carne Pernil acebolado Peixe em posta assado	Arroz branco Arroz integral Arroz com lentilha e linguça Feijão carioca	Kibe frito Batata palha Seleta de legumes Macarrão ao alho e óleo	Delícia de banana Banoffe Bolo de chocolate Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão de quatro queijos Patê de presunto	Escondidinho Vegetariano de proteína de soja	Pernil acebolado Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Macarrão Batata Baroa c/ cheiro verde	Pernil acebolado Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Batata Baroa c/ cheiro verde			
SEXTA (20/09)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Chicória c/morango Pepino em rodela Rabanete em rodela	Beterraba cozida Antepasto de berinjela Salada grão de bico ao vinagrete	Filé de frango grelhado Feijoada Carne de sol com mandioca Isca de peixe a dorê	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Polenta frita Farofa de bacon Legumes cozidos no vapor com ervas Ovos pochê Couve refogada/Torresmo	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)	Filé de frango Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Beterraba cozida Farofa de bacon	Filé de frango Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Beterraba cozida			
SABADO (21/09)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Mix de folhas com kiwi em rodela e tomate cereja cortado ao meio	Maionese de batata com ovos cozidos picados e cebolinha Beterraba com gergelim	Filé de frango grelhado Lagarto ao molho madeira Bife a cavalo Cupim ao molho	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Mandioca frita Ovos mexidos com espinafre Cenouras salteadas com mel e gengibre Farofa agridoce	Pavê de pêssego Sorvete de amendoim Mosaico Pudim de leite Frutas da estação	Pão de ló Patê de peito de peru	Almondugas de proteína de soja ao sugo	Lagarto ao molho madeira Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Mandioca frita	Lagarto ao molho madeira Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Mandioca frita			

CARDÁPIO

			Tomate em pétalas com molho de manjeriço	Jiló refogado	próprio			fatiadas				Cenoura salteada
DOMINGO (22/09)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Rúcula, tomate e queijo muçarela Pepino c/ manga	Salada de brócolis com couve-flor Feijão fradinho Beterraba cozida	Filé de frango grelhado Moqueca de peixe Lagarto desfiado Isca de frango ao molho de limão e ervas frescas	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Bolinho de arroz frito Chuchu c/ vagem e milho Pirão Ovos fritos	Bolo de Churros Néctar dos deuses Brigadeiro Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão petrópolis Patê de queijos	Hambúrguer de grão-de-bico	Isca de frango ao molho de limão e ervas frescas Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Chuchu c/ vagem e milho Purê de abóbora	Isca de frango ao molho de limão e ervas frescas Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Chuchu c/ vagem e milho

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 nutricao@sescdf.com.br

*Não comercializamos refeições em marmitas nos finais de semana e feriados.

*Cardápio sujeito a alterações