

CARDÁPIO

Mês: Setembro/2024
Período: 02 a 08

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO

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



RESTAURANTE

DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES	MARMITA FITNESS	MARMITA VEGETARIANA	MOLHO	SOBREMESA
02/09 Segunda-feira	1	Coxa e sobrecoxa com tomilho e mel	Arroz Branco	Feijão carioca	1-Legumes grelhados Farofa de banana	Coxa e sobrecoxa assada Legumes grelhados Batata doce assada	Abobrinha recheada Legumes grelhados Farofa de banana Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Bolo de Prestígio Mousse de limão
	2	Carne de sol	Arroz Integral						
03/09 Terça-feira	1	Lombo suíno recheado ao molho barbecue	Arroz Branco	Feijão carioca	1- Quibebe de mandioca Mix de legumes	Filé de peixe grelhado Quibebe de mandioca Mix de legumes	Escondidinho com proteína de soja Quibebe de mandioca Mix de legumes Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Delícia de Abacaxi Mousse de Chocolate
	2	Isca de carne acebolada	Arroz integral						
04/09 Quarta-feira	1	Lagarto com champignon ao molho madeira	Arroz Branco	Feijão fradinho	1-Torta de legumes Couve-flor e brócolis	Lagarto assado Torta de legumes Couve-flor e brócolis	Almondegas Seleta de legumes Couve-flor e brócolis Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Mosaico de gelatina Pudim de leite
	2	Posta de cação ao molho de tomate seco e limão siciliano	Arroz integral						
05/09 Quinta-feira	1	Posta de cação à escabeche	Arroz Branco	Feijão carioca	1 – Mandioca cozida Abobrinha assada	Filé de peito com pétalas de cebola Mandioca cozida Abobrinha assada	Charuto de grão de bico Mandioca cozida Abobrinha assada Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Banoffe Bolo de morango
	2	Costela bovina cozida	Arroz Integral						
06/09 Sexta-feira	1	Feijoada completa	Arroz Branco	*	1 – Couve refogada/Torresmo/laranja Farofa/ 2- Cenoura salteada Batata rústica	Filé de peixe grelhado Cenoura salteada Batata rústica	Lasanha de berinjela Cenoura salteada Batata rústica Arroz branco Feijão preto	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Mousse de limão Bolo de Laranja
	2	Coxa e sobrecoxa assada	Arroz Integral						
07/09 Sábado	1	Contra filé acebolado	Arroz Branco	Feijão tropeiro	Batata frita	*		Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Verrine de pêssego Mosaico de gelatina
	2	Lasanha à bolonhesa							

CARDÁPIO

08/09 Domingo	1	Estrogonofe de frango	Arroz Branco	Batata palha	*		Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Bolo de Churros Tiramisú
	2	Macarronada ao molho branco						
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 "								