

CARDÁPIO

Mês: Setembro/2024
Período: 09 a 15

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

RESTAURANTE		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO							
DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES	MARMITA FITNESS	MARMITA VEGETARIANA	MOLHO	SOBREMESA
09/09 Segunda-feira	1	Coxa e sobrecoxa com tomilho e mel Cupim assado	Arroz Branco	Feijão carioca	1-Seleta de legumes Macarrão ao alho e óleo	Coxa e sobrecoxa assada Seleta de legumes Batata doce assada	Abobrinha recheada -Seleta de legumes Macarrão ao alho e óleo Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Bolo de Prestígio Mousse de limão
	2		Arroz Integral						
10/09 Terça-feira	1	Lombo suíno recheado ao molho barbecue isca de frango	Arroz Branco	Feijão carioca	1- Batata rústica Ratatouille	Filé de peixe grelhado Batata rústica Ratatouille	Escondidinho com proteína de soja Batata rústica Ratatouille Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Delícia de Abacaxi Mousse de Chocolate
	2		Arroz integral						
11/09 Quarta-feira	1	Lagarto com champignon ao molho Peixe em posta ao molho de maracujá	Arroz Branco	Feijão fradinho	1-Suflê de legumes Abóbora com maxixe	Lagarto assado Suflê de legumes Abóbora com maxixe	Almondegas Berinjela gratinada Abóbora com maxixe Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Mosaico de gelatina Pudim de leite
	2		Arroz integral						
12/09 Quinta-feira	1	Filé de peixe empanado Carne de sol	Arroz Branco	Feijão carioca	1 – Batata doce assada Cenoura e chuchu refogado	Filé de peito com pétalas de cebola Batata doce assada Cenoura e chuchu refogado	Charuto de grão de bico Batata doce assada Cenoura e chuchu refogado Arroz branco Feijão carioca	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Banoffe Bolo de morango
	2		Arroz Integral						
13/09 Sexta-feira	1	Feijoada completa Frango cozido	Arroz Branco	*	1 – Couve refogada/Torresmo/laranja Farofa/ 2- Mandioca cozida Abobrinha com milho	Filé de peixe grelhado Mandioca cozida Abobrinha com milho	Lasanha de berinjela Mandioca cozida Abobrinha com milho Arroz branco Feijão preto	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Mousse de limão Bolo de Laranja
	2		Arroz Integral						
14/09 Sábado	1	Contra filé acebolado Lasanha ao molho branco	Arroz Branco	Feijão tropeiro	Batata rustica	*		Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Verrine de pêssego Mosaico de gelatina
	2								
15/09	1				Batata palha			Molho de mostarda e mel	

CARDÁPIO

Domingo	2	Estrogonofe de frango Macarronada à moda da casa	Arroz Branco			*		Molho de ervas finas Molho vinagrete	Bolo de Churros Tiramisú
<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>									