

# CARDÁPIO

Mês: Setembro/2024  
Período: 16 a 22

## 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                                 |
|------------------------|-----------------|--|-----------------|-----------------|---|---|--|--|---|
| 16/09<br>Segunda-feira | 1               | <b>Coxa e sobrecoxa com tomilho e mel</b><br><br><b>Cupim assado</b>                             | Arroz Branco    | Feijão carioca  | 1- Couve-flor gratinada<br>Seleta de legumes  | <b>Coxa e sobrecoxa assada</b><br>Seleta de legumes<br>Batata doce assada         | <b>Abobrinha recheada</b><br>-Seleta de legumes<br>Farofa de banana<br>Arroz branco<br>Feijão carioca                      | Molho de mostarda e mel<br>Molho de ervas finas<br>Molho vinagrete | Bolo de Prestígio<br>Mousse de limão      |
|                        | 2               |  | Arroz Integral  |                 |   |   |  |  |   |
| 17/09<br>Terça-feira   | 1               | <b>Lombo suíno recheado ao molho barbecue</b><br><br><b>isca de frango</b>                       | Arroz Branco    | Feijão carioca  | 1- Banana da terra assada<br>Cenoura e brócolis   | <b>Filé de peixe grelhado</b><br>Banana da terra assada<br>Cenoura e brócolis     | <b>Escondidinho com proteína de soja</b><br>Banana da terra assada<br>Cenoura e brócolis<br>Arroz branco<br>Feijão carioca | Molho de mostarda e mel<br>Molho de ervas finas<br>Molho vinagrete | Delícia de Abacaxi<br>Mousse de Chocolate |
|                        | 2               |  | Arroz integral  |                 |   |   |  |  |   |
| 18/09<br>Quarta-feira  | 1               | <b>Lagarto com champignon ao molho madeira</b><br><br><b>Peixe em posta ao molho de maracujá</b> | Arroz Branco    | Feijão fradinho | 1-Mix de legumes<br>Beterraba com cebolinha   | <b>Lagarto assado</b><br>Mix de legumes<br>Beterraba com cebolinha                | <b>Almondegas</b><br>Mix de legumes<br>Beterraba com cebolinha<br>Arroz branco<br>Feijão carioca                           | Molho de mostarda e mel<br>Molho de ervas finas<br>Molho vinagrete | Mosaico de gelatina<br>Pudim de leite     |
|                        | 2               |  | Arroz integral  |                 |   |   |  |  |   |
| 19/09<br>Quinta-feira  | 1               | <b>Filé de peixe empanado</b><br><br><b>Carne de sol</b>   | Arroz Branco    | Feijão carioca  | 1 – Abóbora sauté<br>Quiabo grelhado  | <b>Filé de peito com pétalas de cebola</b><br>Mandioca cozida<br>Abobrinha assada | <b>Charuto de grão de bico</b><br>Mandioca cozida<br>Abobrinha assada<br>Arroz branco<br>Feijão carioca                    | Molho de mostarda e mel<br>Molho de ervas finas<br>Molho vinagrete | Banoffe<br>Bolo de morango                |
|                        | 2               |  | Arroz Integral  |                 |   |   |  |  |   |
| 20/09<br>Sexta-feira   | 1               | <b>Feijoada completa</b><br><br><b>Frango cozido</b>   | Arroz Branco    | *               | 1 – Couve refogada/Torresmo/laranja<br>Farofa/<br>2- Vagem com cenoura<br>Mandioca cozida | <b>Filé de peixe grelhado</b><br>Vagem com cenoura<br>Mandioca cozida             | <b>Lasanha de berinjela</b><br>Vagem com cenoura<br>Mandioca cozida<br>Arroz branco<br>Feijão preto                        | Molho de mostarda e mel<br>Molho de ervas finas<br>Molho vinagrete | Mousse de limão<br>Bolo de Laranja        |
|                        | 2               |  | Arroz Integral  |                 |   |   |  |  |   |
| 21/09<br>Sábado        | 1               | <b>Contra filé acebolado</b><br><br><b>Lasanha de fraldinha</b>                                  | Arroz Branco    | Feijão tropeiro | Batata rustica  | *   |  | Molho de mostarda e mel<br>Molho de ervas finas<br>Molho vinagrete | Verrine de pêssego<br>Mosaico de gelatina |
|                        | 2               |  |                 |                 |   |   |  |  |   |
| 22/09<br>Domingo       | 1               |  |                 |                 | Batata palha  | *   |  | Molho de mostarda e mel<br>Molho de ervas finas<br>Molho vinagrete | Bolo de Churros<br>Tiramisú               |
|                        | 2               |  |                 |                 |   |   |  |  |   |

# CARDÁPIO

Estrogonofe de frango  
Macarronada ao molho quatro queijos

Arroz Branco

Temos disponíveis também: **SALADA NO POTE, SOBREMESA NO POTE E ADICIONAL DE OVO FRITO NA MARMITA.**

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

"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](mailto:nutricao@sescdf.com.br)"