

CARDÁPIO

Mês: Setembro/2024
Período: 23 a 29

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
23/09 Segunda-feira	1	Coxa e sobrecoxa com tomilho e mel	Arroz Branco	Feijão carioca	1- Quiabo grelhado Quiabebe de mandioca	Coxa e sobrecoxa assada Quiabo grelhado Quiabebe de mandioca	Abobrinha recheada Quiabo grelhado Quiabebe de mandioca Arroz branco Feijão carioca	Melho de mostarda e mel Melho de ervas finas Melho vinagrete	Bolo de Prestígio Mousse de limão
	2	Rocamboles	Arroz Integral						
24/09 Terça-feira	1	Lombo suíno recheado ao molho barbecue	Arroz Branco	Feijão carioca	1- Mix de legumes Farofa adocicada	Filé de peixe grelhado Mix de legumes Batata sauté	Escondidinho com proteína de soja Mix de legumes Farofa adocicada Arroz branco Feijão carioca	Melho de mostarda e mel Melho de ervas finas Melho vinagrete	Delícia de Abacaxi Mousse de Chocolate
	2	Picadinho	Arroz integral						
25/09 Quarta-feira	1	Lagarto com champignon ao molho madeira	Arroz Branco	Feijão fradinho	1 – Purê de batata Vagem com milho	Lagarto assado Suflê de legumes Couve-flor e brócolis	Almondugas Seleta de legumes Couve-flor e brócolis Arroz branco Feijão carioca	Melho de mostarda e mel Melho de ervas finas Melho vinagrete	Mosaico de gelatina Pudim de leite
	2	Filé de peixe com azeitonas	Arroz integral						
26/09 Quinta-feira	1	Filé de peixe empanado	Arroz Branco	Feijão carioca	1 – Berinjela ao molho sugo Cenoura laminada	Filé de peito com pétalas de cebola Seleta de legumes Abobrinha assada	Charuto de grão de bico Batata Rustica Abobrinha assada Arroz branco Feijão carioca	Melho de mostarda e mel Melho de ervas finas Melho vinagrete	Banoffe Bolo de morango
	2	Costelinha barbecue	Arroz Integral						
27/09 Sexta-feira	1	Feijoada completa	Arroz Branco	*	1 – Couve refogada/Torresmo/laranja Farofa/ 2- Purê de abóbora Abobrinha refogada	Filé de peixe grelhado Purê de abóbora Abobrinha refogada	Lasanha de berinjela Purê de abóbora Abobrinha refogada Arroz branco Feijão preto	Melho de mostarda e mel Melho de ervas finas Melho vinagrete	Mousse de limão Bolo de Laranja
	2	Lasanha de frango	Arroz Integral						
28/09 Sábado	1	Contra filé acebolado	Arroz Branco	Feijão tropeiro	Batata rustica	*		Melho de mostarda e mel Melho de ervas finas Melho vinagrete	Verrine de pêssego Mosaico de gelatina
	2	Macarronada ao molho de tomate seco e filé picado							

CARDÁPIO

29/09 Domingo	1 2	Estrogonofe de frango Lasanha à bolonhesa	Arroz Branco	Batata palha	*	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Bolo de Churros Tiramisú
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 "							