

CARDÁPIO

Sesc Restaurante		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS										Mês: SETEMBRO/2024	
	EXTRAS	MOLHOS	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA	MARMITA DO DIA	PÃES	PASTAS/PATÊS	OPÇÃO VEGETARIANA	MARMITA KIDS
SEGUNDA (02/09)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Tomate seco com hortelã Salada de espinafre c/ milho	Salpicão Salada de abobrinha com ervas Salada de feijão branco ao vinagrete	Filé de frango grelhado Fricassê de frango Lagarto ao molho próprio Isca de pernil à portuguesa	Arroz branco Arroz integral Arroz colorido Feijão carioca	Coxinha de frango Batata sauté Chuchu c/ milho Ovos mexidos	Bolo de Prestígio Delícia de banana Mousse de limão Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Fricassê de frango Arroz branco/ Arroz integral Chuchu c/ milho	Pão de ló	Patê de frango	Bolonhesa de lentilha (lentilha; tomate, azeite, alho, sal.)	Fricassê de frango Arroz branco Arroz integral Chuchu c/ milho
TERÇA (03/09)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Tomate em rodela Mix de repolho	Salada de chuchu, Salada de ovos cozidos com batata Antepasto de berinjela	Filé de peixe empanado ao panko (molho tártaro) Bisteca suína ao alho torrado Cupim ao molho madeira Bife de contrafilé acebolado	Arroz branco Arroz integral Arroz c/ cenoura e milho Feijão carioca	Kibe frito Banana à milanesa Abóbora sauté Torta de legumes	Delícia de Abacaxi Mousse de Chocolate Mosaico de gelatina Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Filé de peixe empanado Arroz branco Arroz integral Feijão Carioca Abóbora sauté Macarrão ao alho e óleo	Pão Petrópolis	Patê de azeitonas preta	Abobrinha recheada com Proteína de soja texturizada e molho de tomate	Bisteca suína ao alho torrado Arroz branco Arroz integral Feijão Carioca Abóbora sauté
QUARTA (Datas festivas, pratos gastronômicos) (04/09)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Molho Pesto Molho Alfredo Molho Pomodoro	Salada tropical Salada caprese Salada de espinafre	Batata doce cozida Cenoura cozida Mix de repolho refogado	Filé de frango grelhado Cubos de frango à marguerita Medalhão de carne Moqueca de peixe com azeite de dendê	Arroz branco Arroz integral Arroz c/ brócolis Feijão carioca	Batata frita Pizza Hambúrguer Macarrão c/ queijo Costelinha ao molho barbecue	Bolo de chocolate Néctar dos deuses Mousse de maracujá Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Cubos de frango à marguerita Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Batata doce cozida Cenoura cozida	massa folhada com frango	Patê de atum	Estrogonofe de grão-de-bico com leite de coco	Cubos de frango à marguerita Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Cenoura cozida
QUINTA (05/09)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Vinagrete de abóbora Pepino e rabanete em rodela	Maionese de batata com cebolinha Salada de chuchu Brócolis salteados	Filé de peixe grelhado Linguíça frango Lombo xadrez Strogonoff de frango	Arroz branco Arroz integral Arroz com abóbora Feijão carioca	Minipastéis fritos Omelete especial Legumes grelhados Batata frita	Pavê de pêssego Banoffe Bolo de morango Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Linguíça de frango Arroz branco Arroz integral Feijão Carioca Brócolis salteados Legumes grelhados	Pão de quatro queijos	Patê de mortadela	Escondidinho Vegetariano de proteína de soja	Linguíça de frango Arroz branco Arroz integral Feijão Carioca Brócolis salteados
SEXTA (06/09)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Mix de folhas com amendoim torrado Pepino com rodela de laranja	Torta de atum c/ pão de forma Berinjela Gratinada Salada de macarrão parafuso	Filé de frango grelhado Feijoada Carne de panela Filé de peixe assado c/ legumes	Arroz branco Arroz integral Arroz colorido Feijão carioca	Purê de banana Couve refogada/Torre smo Espaguete ao sugo	Tartelete de morango Mousse de limão Bolo de Laranja Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Carne de panela Arroz branco Arroz integral Feijão Carioca Espaguete ao sugo Abobrinha c/ milho	Pão de 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)	Carne de panela Arroz branco Arroz integral Feijão Carioca Abobrinha c/ milho
SABADO (07/09)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Acelga, rúcula e manga Vinagrete	Beterraba cozida Salpicão Batata gratinada	Filé de frango grelhado Carne desfiada a parmegiana (lagarto) Peixe em posta	Arroz branco Arroz integral Arroz c/ lentilha Feijão carioca	Mandioca Frita Farofa de banana Ovos fritos c/ tomate	Manjar de coco Romeo e Julieta Mosaico de gelatina Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Filé de frango grelhado Arroz branco Arroz integral Feijão Carioca	Pão de ló	Patê de peito de peru	Almondegas de proteína de soja ao sugo	Filé de frango grelhado Arroz branco Arroz integral Feijão Carioca Farofa de banana

CARDÁPIO

					assado Costelinha suína					Farofa de banana Chuchu ao vapor				
DOMINGO (08/09)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Mix de folhas com croutons Salada Chilena (tomate, cebola, molho agridoce)	Salada de feijão branco Ratatouille Abobrinha grelhada	Filé de frango grelhado Medalhão suíno com molho oriental Frango a passarinho Estrogonofe de carne	Arroz branco Arroz integral Arroz de forno Feijão carioca	Bolinho de arroz frito Seleta de legumes Macarrão ao sugo	Bolo de Churros Mousse de maracujá Banoffee Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Medalhão suíno Arroz branco Arroz integral Feijão Carioca Seleta de legumes Macarrão ao sugo	Pão Petrópolis	Patê de queijos	Hambúrguer de grão-de-bico	Medalhão suíno Arroz branco Arroz integral Feijão Carioca Seleta de legumes	

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