

Restaurante Mês: ABRIL/ 2021		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO SESC Guará: Nutricionista Sara – 3383-9126						
DATA	PRATO EXECUTIVO (1) PRATO VEGETARIANO (2)	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO 1	ACOMPANHAMENTO 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	MARMITA FITNESS	
Segunda-feira	1	Picadinho a moda	Arroz simples	Feijão carioca	Batata frita	Farofa temperada	Frango grelhado + cenoura, vagem e chuchu + repolho refogado	
	Vegetariano	Moqueca de banana da terra		-		Cenoura, vagem e chuchu		
Terça-feira	1	Peixe assado	Arroz simples	Feijão carioca	Espaguete de verduras	Purê de mandioca	Peixe assado + espaguete de verduras + purê de mandioca	
	Vegetariano	Almôndegas vegetarianas						
Quarta-feira	1	Frango ao molho da casa	Arroz simples	Feijão tropeiro	Cenoura c/ milho	-	Frango ao molho+ cenoura c/ milho + farofa de cuscuz c/ brócolis	
	Vegetariano	Berinjela à parmegiana		-		Farofa de cuscuz c/ brócolis		
Quinta-feira	1	Tiras de peixe empanado	Arroz simples	Feijão carioca	Creme de milho	Molho tártaro	Filé de frango grelhado + legumes salteados + creme de milho	
	Vegetariano	Escondidinho vegetariano			Legumes salteados	-		
Sexta-feira	1	Feijoada Completa	Arroz simples	-	Farofa	Couve refogada	Tiras de carne grelhada acebolada + purê de abóbora + couve refogada	
	Vegetariano	Hamburguer de grão de bico		Feijão preto	Abóbora cozida	Couve refogada		
Salada no pote								
Salada 1: Alface crespa, repolho branco, cenoura ralada e tomate Salada 2: Alface crespa, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura ralada Salada 3: Mix de alface, pepino em cubos, tomate e cebola picada			Diversas sobremesas e molhos de salada no pote					

Temos a opção diária de OVO FRITO vendido como adicional.

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio

Amor o principal ingrediente de todas as receitas!

Equipe de Nutrição do Sesc DF

<i>Tabela de preços</i>	<i>Comerciário e dependentes</i>	<i>Gerontologia</i>	<i>Público geral</i>
Refeição em marmita	R\$ 8,00	R\$ 9,00	R\$ 10,00
Salada	R\$ 3,00	R\$ 3,50	R\$ 4,00
Sobremesa	R\$ 4,00	R\$ 5,00	R\$ 6,00