

|  <b>Restaurante</b><br><b>Abril 2021</b>   |                           | <b>PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS</b><br><i>C.A Sesc Gama: Nutricionista Jaqueline - 3484-9138</i> |  |                  |                   |                           | <b>Restaurante</b>  |                  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
|---|---------------------------|--|--|------------------|-------------------|---------------------------|---|------------------|---------------------------|--------------|---------------|------------|----------|----------|-----------|------------|----------|----------|----------|--------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|--|
| DATA  | MARMITA                   | PRATO PRINCIPAL  | ACOMPANHAMENTO 1   | ACOMPANHAMENTO 2 | GUARNIÇÃO 1       | GUARNIÇÃO 2               | Marmita Fitness   |                  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
| Segunda-feira   | 1                         | Picadinho de Carne   | Arroz Branco   | Feijão Carioca   | Seleta de Legumes | Farofa de Cuscuz Colorida | Frango Grelhado 140g<br>Seleta de Legumes 160g<br>Farofa de cuscuz 100g                                   |                  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
|   | 2                         | Estrogonofe de Frango  | Arroz Branco   |                  | Batata corada     |                           |   |                  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
| Terça-feira   | 1                         | Carne de Sol   | Arroz Branco   | Feijão Fradinho  | Purê de mandioca  | Farofa Temperada          | Frango Desfiado 140g<br>Mix de Vegetais 160g +<br>Purê de Mandioca 100g                                   |                  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
|   | 2                         | Penne com Frango Desfiado (milho, azeitona e passas)   |  |                  |                   |                           |   |                  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
| Quarta-feira  | 1                         | Filé de Peixe Empanado   | Arroz Branco   | Feijão Carioca   | Seleta de Legumes | Creme de Milho            | Peixe Grelhado 140g<br>Cenoura c/Abobrinha 160g<br>Creme de Milho 100g                                    |                  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
|   | 2                         | Galinhada  |  | Tutu de Feijão   |                   |                           |   |                  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
| Quinta-feira  | 1                         | Parmegiana de Frango   | Arroz simples  |                  | Batata Frita      |                           | Frango Grelhado 140g<br>Batata Doce Assada 120g<br>Brócolis + Cenoura Ralada +<br>lentilha salteados 120g |                  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
|   | 2                         | Pernil de Panela   | Arroz com Legumes  | Feijão carioca   | Farofa de Banana  |                           |   |                  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
| Sexta-feira   | 1                         | Feijoada   | Arroz Branco   |                  | Couve Refogada    | Farofa e Torresmo         | Frango Assado 150g<br>Abóbora 120g<br>Couve Flor + Vagem +<br>tomate e cebola roxa 120g                   |                  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
|   | 2                         | Frango Assado  | Arroz Branco   | Feijão Carioca   | Abóbora Refogada  |                           |   |                  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
| <b>Saladas no pote</b><br><b>Salada 1:</b> Alface crespa, repolho branco, cenoura ralada e tomate<br><b>Salada 2:</b> Alface crespa, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura ralada<br><b>Salada 3:</b> Mix de alface, pepino em cubos, tomate e cebola picada |                           |  | <b>Sobremesas no pote diversas</b> <table border="1" data-bbox="801 1075 1626 1241"> <thead> <tr> <th>Tabela de preços</th> <th>Comerciário e dependentes</th> <th>Gerontologia</th> <th>Público geral</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Marmita 01</td> <td>R\$ 8,00</td> <td>R\$ 9,00</td> <td>R\$ 10,00</td> </tr> <tr> <td>Marmita 02</td> <td>R\$ 6,00</td> <td>R\$ 7,00</td> <td>R\$ 8,00</td> </tr> <tr> <td>Salada</td> <td>R\$ 3,00</td> <td>R\$ 3,50</td> <td>R\$ 4,00</td> </tr> <tr> <td>Sobremesa</td> <td>R\$ 4,00</td> <td>R\$ 5,00</td> <td>R\$ 6,00</td> </tr> </tbody> </table> |                  |                   |                           |   | Tabela de preços | Comerciário e dependentes | Gerontologia | Público geral | Marmita 01 | R\$ 8,00 | R\$ 9,00 | R\$ 10,00 | Marmita 02 | R\$ 6,00 | R\$ 7,00 | R\$ 8,00 | Salada | R\$ 3,00 | R\$ 3,50 | R\$ 4,00 | Sobremesa | R\$ 4,00 | R\$ 5,00 | R\$ 6,00 |  |
| Tabela de preços  | Comerciário e dependentes | Gerontologia   | Público geral  |                  |                   |                           |   |                  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
| Marmita 01  | R\$ 8,00                  | R\$ 9,00   | R\$ 10,00  |                  |                   |                           |   |                  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
| Marmita 02  | R\$ 6,00                  | R\$ 7,00   | R\$ 8,00   |                  |                   |                           |   |                  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
| Salada  | R\$ 3,00                  | R\$ 3,50   | R\$ 4,00   |                  |                   |                           |   |                  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
| Sobremesa   | R\$ 4,00                  | R\$ 5,00   | R\$ 6,00   |                  |                   |                           |   |                  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio!

“Amor, o principal ingrediente de todas as receitas. (Equipe de nutrição do Sesc DF)