

**PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS**

C.A Sesc Ceilândia: Nutricionista Cleonice - 3379-9515  
UOP - Sesc Taguatinga Norte: Nutricionista Luana - 3451-9130

DATA	MARMITA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO 1	ACOMPANHAMENTO 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	MARMITA FITNESS																			
05/04 Segunda-feira	1	Estrogonofe de frango	Arroz simples	-	Cenoura c/ salsa	Batata frita	<b>Filé de frango (120g)</b> +cenoura (140g)+ Couve Flor + vagem + salsa + batata (140g)																			
	2	Bisteca suína Grelhada ao molho de laranja	Arroz simples	Feijão carioca	Cenoura c/ salsa	-																				
06/04 Terça-feira	1	Bife acebolado (Contra filé)	Arroz simples	Feijão carioca	Creme de abobora	Ervilha com batata	<b>Bife acebolado (120g)</b> Creme de abóbora (100g) + Legumes (200g) ref. c/alecrim (chuchu + batata Doce+ cenoura e cebola rx)																			
	2	Pernil ao molho Shoyo	Arroz simples	Feijão carioca	Creme de Abobora	-																				
07/04 Quarta-feira (4ª Regional)	1	Frango assado com ervas	Arroz simples	Feijão carioca	Polenta	Batata doce c/ azeite e orégano	<b>Frango assado c ervas(120G)</b> + Batata doce c/ oreg (180g). + Couve refogada c cenoura +tomate cereja + vagem(100g)																			
	2	Dobradinha	Arroz simples	-	-	Batata doce c/ azeite e orégano																				
08/04 Quinta-feira	1	Carne ao molho de tomate (coxão mole)	Arroz simples	Feijão carioca	Seleta de legumes	Batata frita	<b>Peixe assado (120g)</b> + Seleta de legumes (160g) + Purê de mandioca (120g)																			
	2	Peixe em posta assado ao molho de limão	Arroz simples	Feijão carioca	Seleta de legumes	-																				
09/04 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz simples	-	Couve refogada/ torresmo	Farofa temperada	<b>Filé de frango ao molho de Cebolas(140g)</b> + salada tropical (Couve refogada + cenoura ral. +abóbora jap+ batata+ cebola +Uva passa (260G)																			
	2	File de frango ao molho de cebolas	Arroz simples	Feijão carioca	Quibebe de mandioca	-																				
<b>Saladas no pote</b>			<b>Sobremesas no pote diversas</b>																							
<b>Salada 1:</b> Alface crespa, repolho branco, cenoura ralada e tomate <b>Salada 2:</b> Alface crespa, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura ralada <b>Salada 3:</b> Mix de alface, pepino em cubos, tomate e cebola picada			<table border="1"> <thead> <tr> <th>Tabela de preços</th> <th>Comerciário e dependentes</th> <th>Gerontologia</th> <th>Público geral</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Marmita 01</b></td> <td>R\$ 8,00</td> <td>R\$ 9,00</td> <td>R\$ 10,00</td> </tr> <tr> <td><b>Marmita 02</b></td> <td>R\$ 6,00</td> <td>R\$ 7,00</td> <td>R\$ 8,00</td> </tr> <tr> <td><b>Salada</b></td> <td>R\$ 3,00</td> <td>R\$ 3,50</td> <td>R\$ 4,00</td> </tr> <tr> <td><b>Sobremesa</b></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	<b>Marmita 01</b>	R\$ 8,00	R\$ 9,00	R\$ 10,00	<b>Marmita 02</b>	R\$ 6,00	R\$ 7,00	R\$ 8,00	<b>Salada</b>	R\$ 3,00	R\$ 3,50	R\$ 4,00	<b>Sobremesa</b>	R\$ 4,00	R\$ 5,00	R\$ 6,00
			Tabela de preços	Comerciário e dependentes	Gerontologia	Público geral																				
			<b>Marmita 01</b>	R\$ 8,00	R\$ 9,00	R\$ 10,00																				
			<b>Marmita 02</b>	R\$ 6,00	R\$ 7,00	R\$ 8,00																				
			<b>Salada</b>	R\$ 3,00	R\$ 3,50	R\$ 4,00																				
<b>Sobremesa</b>	R\$ 4,00	R\$ 5,00	R\$ 6,00																							