

DATA	MARMITA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO 1	ACOMPANHAMENTO 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	MARMITA FITNESS
12/04 Segunda-feira	1	Costelinha suína ao molho barbecue	Arroz simples	Feijão carioca	Abobora refogada	Batata frita	Filé de frango acebolado(120g) + Abóbora refogada (140g)+ Couve Flor + vagem + salsa + batata (140g)
	2	File de frango acebolado	Arroz simples	Feijão carioca	Abobora refogada	-	
13/04 Terça-feira	1	Lombo suíno ao molho de abacaxi	Arroz Colorido	Feijão carioca	Batata corada com ervilhas	Farofa	Frango assado c/manjericão (140g) +Batata corada (120g) + Cenoura + chuchu + cebola lentilha Salteados (140g)
	2	Frango assado com manjericão	Arroz simples	Feijão carioca	Batata corada com ervilhas	-	
14/04 Quarta-feira (4ª Regional)	1	Lagarto ao molho próprio	Arroz simples	Feijão carioca	Seleta de legumes	Farofa de cebola	Frango ao molho açafrão (140g) + Seleta de legumes (160g) + Quiabo refogado com cebola e tomate (100g)
	2	Galinhada	-	Tutu de feijão	Seleta de legumes	-	
15/04 Quinta-feira	1	Carne assada ao molho madeira (Cupim bovino)	Arroz simples	Feijão carioca	Abobrinha temperada	Batata frita	Carne Assada acebola (120g)+ Abobrinha temperada (120g) Batata doce com ervilhas e Cebola roxa (160g)
	2	Estrogonofe de frango	Arroz simples	-	Abobrinha temperada	-	
16/04 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz simples	-	Couve refogada/ torresmo	Farofa temperada	Filé de frango grelhado (120g) + Salada tropical (couve + abobora japonesa + Cenoura ralada +cebola branca+ batata+ Uva passa (280g)
	2	Filé de frango ao molho mostarda	Arroz simples	Feijão carioca	Batata sauté	-	
Saladas no pote			Sobremesas no pote diversas				
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			<i>Tabela de preços</i>	<i>Comerciário e dependentes</i>	<i>Gerontologia</i>	<i>Público geral</i>	
			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

"A nutrição é a arte de alimentar vidas." (Equipe de nutrição do Sesc DF)