



Restaurantes

Mês: Abril/ 2021

Período: 19 a 24/04/2021

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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|-------------------------------------|--|------------------|------------------------------|------------------|--|---------------------------|--------------|---------------|-------------------|----------|----------|-----------|-------------------|----------|----------|----------|---------------|----------|----------|----------|------------------|----------|----------|----------|--|
| 19/04 Segunda-feira | 1 | Fricassê de frango | Arroz simples | - | Vagem, batata e cenoura | Farofa c/ milho | Fígado acebolado (120g) + Vagem, batata, tomate, Cebola roxa e cenoura (280g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | Fígado bovino acebolado | Arroz simples | Feijão carioca | Vagem, batata e cenoura | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20/04 Terça-feira | 1 | Cozido a mineira | Arroz simples | Feijão carioca | Macarrão com ervas | Pirão de carne | Filé de frango grel (120g) + Batata doce assada (120g) + Cenoura, chuchu e abobrinha ralada (160g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | Linguíça toscana acebolada na chapa | Arroz simples | Feijão carioca | Macarrão com ervas | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21/04 Quarta-feira (4ª Regional) | 1 | Costela bovina com mandioca | Arroz simples | Feijão carioca | Seleta de legumes | Polenta | Frango assado (140g) + Seleta de legumes (160g) + Grão de bico ao vinagrete (100g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | Frango assado ao molho de laranja | Arroz simples | Feijão carioca | Seleta de legumes | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22/04 Quinta-feira | 1 | Isca de frango a milanesa | Arroz simples | Feijão carioca | Mandioca cozida c/ ch. verde | Chuchu refogado | Isca de frango grelhada aceb (120g) + Chuchu refogado (100g) + Mandioca e cenoura coz (180g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | Bife de pernil acebolado | Arroz simples | Feijão carioca | Mandioca cozida c/ ch. verde | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23/04 Sexta-feira | 1 | Feijoada | Arroz simples | - | Couve refogada/ torresmo | Farofa temperada | Frango assado (140g) + Salada tropical (couve + abobora japon+ Cenoura ral +cebola branca+ batata+ Uva passa (260g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | Coxa e sobrecoxa assada c/ alecrim | Arroz simples | Feijão carioca | Cenoura c/ milho | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | <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>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

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