

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
26/04 Segunda-feira	1	Carne a Goulash	Arroz simples	Feijão carioca	Batata frita	Abobrinha c/ cenoura	Carne a Goulash (140g) + Abobrinha c/cenoura(120g) Batata doce corada (140g0
	2	Lasanha de frango	Arroz simples	-	Batata frita	-	
27/04 Terça-feira	1	Lagarto assado com batatas	Arroz simples	Feijão carioca	Macarrão ao alho e óleo	Quibebe de abobora	Lagarto assado (120g)+ Quibebe de abóbora (100g) + Couve flor, brócolis, Cenoura, tomate e cebola (180g)
	2	Linguiça de frango acebolada	Arroz simples	Feijão carioca	Macarrão ao alho e óleo	-	
28/04 Quarta-feira	1	Cozido com chuchu	Arroz simples	Feijão carioca	Batata doce assada	Creme de milho	Isca de frango (120g) + Batata doce assada (120g) + Chuchu + uva passa + Cenoura (160g)
	2	Isca de frango ao molho de mostarda	Arroz simples	Feijão carioca	Batata doce assada	-	
29/04 Quinta-feira	1	Frango assado ao molho agridoce	Arroz simples	Feijão carioca	Batata frita	Chuchu com ervas	Frango assado (140g) + Chuchu c/ ervas (120g) Batata baroa + cenoura e Chuchu (140g)
	2	Hambúrguer á pizzaiolo	Arroz simples	Feijão carioca	Batata frita	-	
30/04 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz simples	-	Couve refogada/ torresmo	Farofa temperada	Filé de frango grelhado (120g) + Salada tropical (couve + abobora japonesa+ Cenoura ral +cebola branca+ batata+ Uva passa (280g)
	2	File de frango com ervas	Arroz simples	Feijão carioca	Batata corada c/ açafrão	-	

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

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