

**Restaurante****PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS**

C.A.Sesc Gama: Nutricionista Shirley Santos Araujo CRN/1 6719 – Telefone: 3484-9138

Mês: Abril/2022

Período: 25 a 30/04/2022

DATA	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÕES	ACOMPANHAMENTOS	MARMITA DO DIA	MARMITA KIDS
25/04 Segunda-feira	Salada tropical Tomate em pétalas Rabanete e pepino em rodela Folha de mostarda c/ manga	Repolho c/ frango desfiado Salada de feijão branco c/ tomate e milho	Lagarto recheado ao molho próprio Medalhão de frango Pernil ao molho oriental	Jardineira de legumes (cenoura, chuchu e brócolis) Macarrão ao alho e óleo c/ ervas Farofa de banana da terra Ovos cozidos	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Pernil ao molho oriental Arroz simples Feijão carioca Jardineira de legumes Farofa de banana da terra	Isca de carne Arroz à grega Feijão carioca Mandioca frita
26/04 Terça-feira	Salada tropical Tomate em rodela Salada Chilena (tomate, cebola, molho agridoce) Agrião c/ abacaxi	Batata cozida c/ salsa Tomate assado c/ cebola	Cupim assado c/ ervas Strogonoff de frango Lombo assado ao agridoce	Purê de abóbora c/ gengibre Batata palha Ovos mexidos c/ espinafre Farofa temperada	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Strogonoff de frango Arroz simples Batata palha Farofa temperada	Isca de frango empanado Arroz simples Feijão carioca Chip de batata doce Seleto de legumes
27/04 Quarta-feira	Salada tropical Chicória c/ tomate cereja Pepino em rodela Acelga, rúcula e morango	Abobrinha c/ maçã Batata doce cozida	Costela bovina c/ mandioca Polpetone recheado Filé de frango grelhado	Vagem c/ couve-flor ao vinagrete Rondelli de presunto e queijo Ovos fritos Creme de milho	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Costela bovina cozida Arroz simples Feijão carioca Mandioca Polenta	Macarrão ao sugo com almondegas
28/04 Quinta-feira	Salada tropical Tomate em rodela Pepino em rodela Mix de folhas c/ azeitona	Beterraba cozida Maionese	Cupim assado Costelinha suína assada Fricassé de frango	Batatas ao murro Quibe de abóbora Ovos cozidos Farofa de cenoura	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Cupim assado Arroz simples Feijão carioca Batatas ao murro Quibe de abóbora	Strogonoff de frango Arroz simples Seleto de legumes Batata palha
29/04 Sexta-feira	Salada tropical Chicória c/ tomate cereja Pepino em rodela Repolho roxo, abacaxi e azeitonas	Brócolis e couve-flor Grão de bico c/ tomate	Feijoada Coxa e sobrecoxa assada Pernil grelhado	Cenoura agridoce Couve refogada Omelete de forno Farofa temperada/torresmo	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Pernil grelhado Arroz simples Feijão carioca Cenoura agridoce Couve refogada	Churrasco misto Arroz simples Feijão preto Brócolis refogado Batata frita
30/04 e 01/05 Sábado e domingo No domingo churrasco misto Buffet de petisco variados para o clube no kg Saladas variadas, carne de sol, frango à passarinho, calabresa acebolada, mandioca, batata frita, farofa, arroz, feijão.							
Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio							