

 Restaurante Abril 2021		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS SESC PRESIDENTE DUTRA <i>Nutricionista Daniela</i>					2	
DATA	MARMITA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO 1	ACOMPANHAMENTO 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	Marmita Fitness	
Segunda-feira 19/04	1	Estrogonofe de carne	Arroz simples		Seleta de Legumes	Batata palha	Frango Assado 160g Seleta de Legumes 160g Farofa de cuscuz 100g	
	2	Galinhada		Tutu de feijão	Seleta de legumes			
Terça-feira 20/04	1	Bife acebolado	Arroz simples	Feijão carioca	Macarrão ao alho e óleo	Farofa Temperada	Isca de Frango 140g Mix de Vegetais 160g + Purê de Mandioca 100g	
	2	Frango oriental	Arroz simples	Feijão carioca	Macarrão ao alho e óleo			
Quarta-feira 21/04 FERIADO								
Quinta-feira 22/04	1	Lagarto assado ao molho próprio	Arroz simples	Feijão carioca	Batata doce assada	Farofa de cuscuz com bacon	Frango Grelhado 140g Batata Doce Assada 120g Brócolis + Cenoura Ralada + lentilha salteados 120g	
	2	Isca de frango ao molho mostarda	Arroz simples	Feijão carioca	Batata doce assada			
Sexta-feira 23/04	1	Feijoada	Arroz simples		Couve Refogada	Farofa e Torresmo	Frango Assado 150g Abóbora 120g Couve Flor + Vagem + tomate e cebola roxa 120g	
	2	Frango Assado com ervas	Arroz simples	Feijão Carioca	Abóbora refogada			
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			Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
			Mousse de maracujá	Pavê da abacaxi	Delícia de banana	Pudim de leite condensado	Bolo de chocolate no pote	

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio!

“Amor, o principal ingrediente de todas as receitas. (Equipe de nutrição do Sesc DF)