

 Restaurante Abril 2021		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS SESC PRESIDENTE DUTRA - SCS <i>Nutricionista Daniela</i>					1	
DATA	MARMITA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO 1	ACOMPANHAMENTO 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	Marmita Fitness	
Segunda-feira 26/04	1	Estrogonofe de frango	Arroz simples		Seleta de Legumes	Batata palha	Isca de Frango 140g Seleta de Legumes 160g Farofa de cuscuz 100g	
	2	Linguiça toscana assada	Arroz simples	Feijão carioca	Seleta de legumes			
Terça-feira 27/04	1	Costelinha suína assada com molho barbecue Lagarto assado ao molho próprio	Arroz simples	Feijão carioca	Purê de mandioca	Farofa Temperada	Filé de Frango 140g Mix de Vegetais 160g + Purê de Mandioca 100g	
	2	Filé de frango acebolado	Arroz simples	Feijão carioca	Purê de mandioca			
Quarta-feira 28/04	1	Rabada com agrião	Arroz simples	Feijão Carioca	Cenoura c/ abobrinha	Creme de Milho	Coxinha da asa 140g Cenoura c/Abobrinha 160g Creme de Milho 100g	
	2	Coxinha da asa assada com ervas	Arroz simples	Feijão carioca	Cenoura c/ abobrinha			
Quinta-feira 29/04	1	Picadinho oriental	Arroz simples	Feijão carioca	Batata assada	Farofa de cuscuz	Peixe Grelhado 140g Batata Doce Assada 120g Brócolis + Cenoura Ralada + lentilha salteados 120g	
	2	Filé de peixe empanado	Arroz simples	Feijão carioca	Cenoura com vagem refogada			
Sexta-feira 30/04	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 alecrim	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)*”