

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO

SESC Guará: Nutricionista Laila -CRN/1 5159 – Telefone: 33839118

Mês: MAIO/JUNHO 2022

Período: 30/05 A 05/06

DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES		MARMITA FITNESS	Marmita kids
01/06 Quarta-feira	1	Coxa/Sobrecoxa assada com ervas	Arroz Branco	Feijão Carioca	Legumes Cozidos	Quibebe de Mandioca	Coxa/Sobrecoxa assada com ervas Legumes Cozidos Quibebe de mandioca	Lasanha à Bolonhesa Arroz Simples Legumes Cozidos
	2	Costela bovina	Arroz Integral					
	3	Torta de Legumes com queijo	Arroz Branco					
02/06 Quinta-feira	1	Estrogonofe de frango	1 e 2 - Arroz Branco	Feijão Carioca	Berinjela à Parmegiana	Batata canoa Assada/ 1 - Batata Palha	Isca de frango Grelhada Acebolada Berinjela Refogada Batata Canoa Assada	Estrogonofe de frango Arroz Branco Batata Palha
	2	Peixe em postas ao molho de ervas	1 e 2 - Arroz Integral					
	3	Grão de Bico Temperado	Arroz Branco					
03/06 Sexta-Feira	1	Feijoada	1 e 2 - Arroz Branco	Feijão Preto	1 - Couve Manteiga/ 1 - Torresmo	1 e 2 - Farofa temperada 2 - Mandioca Cozida	Carne de Sol Couve Manteiga Mandioca Cozida	Carne de Sol Arroz Branco Feijão Carioca Mandioca Cozida
	2	Carne de Sol	2 - Arroz Integral					
	3	*						
04/06	1	Coxa/Sobrecoxa ao Molho de Maracujá	Arroz Branco	Feijão Carioca	Macarrão ao alho	Beterraba com Cebolinha	*	*
	2	Ensopado à Flamengo						
05/06	1	Frango assado ao molho Laranja	Arroz Branco	Feijão Carioca	Farofa de Banana	Legumes sauté	*	*
	2	Picadinho Carioca						

Temos disponíveis também: **SALADA NO POTE, SOBREMESA NO POTE E ADICIONAL DE OVO FRITO NA MARMITA.**

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.