

CARDÁPIO

Mês: Maio/2024

Período: 13 a 19

RESTAURANTE		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO							
Sesc Fecomércio Senac		SESC Guará: Nutricionista Shirley Santos Araujo - CRN/1 6719 – Telefone: 3217-9726							
Sesc Taguatinga Sul: Nutricionista Juliana Garcia Mesquita – CRN/1 5659									
DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES		MARMITA FITNESS	MOLHO	SOBREMESA
13/05 Segunda-feira	1	Carne de sol	Arroz Branco e	Feijão tropeiro	1-Mandioca cozida com ervas	Seleta de legumes	Filé de frango grelhado Seleta de legumes Batata rústica	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Banoffe Mosaico gelatina
	2	Fricassé de frango	Arroz Integral		Queijo coalho	Batata rústica			
14/05 Terça-feira	1	Bife grelhado	Arroz Branco	Feijão Carioca	1-Purê de batata	Farofa nutritiva	Bife grelhado Cenoura salteada c/ vagem Brócolis com tomate confitado	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Delícia de Abacaxi Mousse de Chocolate
	2	Parmegiana de frango	Arroz com brócolis		Cenoura salteada c/vagem				
15/05 Quarta-feira	1	Estrogonofe de carne	Arroz colorido	Feijão Carioca	1-Batata Palha	Purê de abóbora Batata rústica	Isca de frango ao molho de mostarda Purê de abóbora Chuchu refogada	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Manjar de coco Pudim de leite
	2	Peixe ao forno	Arroz com brócolis						
16/05 Quinta-feira	1	Costelinha suína ao Barbecue	Arroz Branco	Feijão Fradinho	1 – Quiabebe de mandioca	1 -Farofa de cebola	Frango grelhado Quiabo refogado Couve -flor e cenoura refogada	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Panna Cotta de manga Bolo de morango
	2	Frango xadrez	Arroz Integral 2- Arroz chinês		2- Quiabo refogado				
17/05 Sexta-feira	1	Feijoada completa	Arroz Branco	2 - Feijão carioca	1 – Couve refogada/Torresmo/ laranja	Farofa de bacon	Coxa e sobrecoxa grelhada Purê de mandioquinha com abóbora	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Mousse maracujá Bolo de Laranja
	2	Coxa e sobrecoxa grelhada	Arroz Integral 2- Arroz c/ brócolis		2 – Purê de mandioquinha com abóbora				
18/05 Sábado	1	Feijoada completa	1 - Arroz Branco/integral	2 Tutu de feijão	*	Farofa de cebola	*	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Verrine de pêssego Mosaico de gelatina
	2	Galinhada							
19/05 Domingo	1	Lasanha de frango	*	*	*	*	*	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Delícia de banana Mousse de limão
	2	Arroz carreteiro							

CARDÁPIO

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

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

"Para maiores informações sobre as preparações que contêm Glúten e Lactose, consulte a descrição das preparações nas etiquetas da marmita ou envie um e-mail para nutricao@sescdf.com.br"