

DATA	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÕES	ACOMPANHAMENTOS	MARMITA DO DIA	MARMITA KIDS
11/12 Segunda-feira	Mix de folhas com amendoim torrado Tomate em rodela Acelga, rúcula e manga Vinagrete c/ grão de bico Salada coreana de pepino (molho: shoyo, vinagre e gergelim)	Cenoura e milho Salada de ovos cozidos com molho rosê Beterraba cozida <b>Salpicão de presunto</b> Caponata de abobrinha	<b>Frango assado ao molho de ervas e frutas cítricas</b> <b>Cupim na pressão ao molho próprio</b> <b>Lombo recheado (natalino)</b> <b>Strogonof de frangp</b>	Purê de mandioca Macarrão c/ berinjela Batata palha Quiche de palmito Cuscuz recheado c/ queijo coalho	<b>Arroz à grega</b> <b>Arroz Branco</b> Arroz integral Feijão carioca	<b>Lombo recheado (natalino)</b> Arroz simples Feijão carioca Purê de mandioca Farofa de cuscuz	<b>Strogonoff de frango</b> Arroz branco Batata palha
12/12 Terça-feira	Salada verde com morangos Mix de repolho, cenoura e uvas passas Tomate em pétalas Salada de pepino	<b>Maionese de batata com alho poró</b> Salada de feijão branco ao vinagrete Tomate Confit	<b>Churrasco misto</b> <b>Lagarto ao vinagrete</b> <b>Filé de peixe empanado</b> <b>Frango assado natalino</b>	Creme de milho Quibe assado recheado c/ abóbora e queijo Seleta de legumes Ovos fritos <b>Rabanada</b>	Arroz Branco Arroz com passas Arroz Integral Feijão carioca	<b>Frango assado natalino</b> Arroz simples Feijão carioca Seleta de legumes Creme de milho	<b>Lagarto ao vinagrete</b> Arroz Branco Feijão carioca Seleta de legumes
13/12 Quarta-feira	Mix de folhas com frutas Salada tropical natalina Tomate em cubos Beterraba ralada Cenoura ralada	Quiabo no vapor Salada de cenoura em fita com cebolinha fresca <b>Salpicão c/ frango</b>	<b>Fricassê de frango</b> <b>Picadinho de carne ao molho</b> <b>Pernil assado com alecrim e batata rustica (natalino)</b> <b>Pastel de carne</b>	Abóbora sauté Farofa natalina com banana Parafuso ao molho Alfredo Milho em rodela	Arroz Branco Arroz a Grega Arroz Integral Feijão Carioca	<b>Pernil assado com alecrim e batata rustica (natalino)</b> Arroz simples Feijão carioca Farofa natalina com banana Abóbora sauté	<b>Picadinho de carne ao molho</b> Arroz simples Feijão carioca Abóbora sauté
14/12 Quinta-feira	Alface com rodela de laranja Salada de repolho, maçã e cebola roxa com molho de limão Salada Caprese Cenoura e rabanete ralados Chicória com laranja	Salada de feijão branco ao vinagrete <b>Maionese de legumes com salsão</b> Maxixe cozido Salada fetuche	<b>Empadão Goiano</b> <b>Bife acebolado</b> <b>Rocamble de lombo recheado com molho de laranja (natalino)</b> <b>Frango assado com ervas e abacaxi</b>	Cenoura c/ chuchu <b>Farofa de bacon</b> Banana à milanese Ovos mexidos <b>Rabanada</b>	Arroz Branco Arroz Colorido Arroz Integral Feijão carioca	<b>Bife acebolado</b> Arroz branco Feijão carioca Cenoura c/ chuchu Banana à milanese	<b>Bife acebolado</b> Arroz simples Feijão carioca Cenoura c/ chuchu
15/12 Sexta-feira	Salada verde com tomate cereja e kiwi Salada de chicória c/ figo Tomate em pétalas Vinagrete de banana	<b>Salpicão com frango</b> Rabanete assado com molho Balsâmico Salada de batata doce Jiló acebolado	<b>Feijoada</b> <b>Frango assado com frutas em calda</b> <b>Carne de panela ao molho com champignon</b> <b>Lombo marinado no vinho com abacaxi (natalino)</b>	<b>Farofa de banana com uva passa</b> Legumes assados Ovos pochê Couve refogada/Torresmo	Arroz Branco Arroz lentilha Arroz Integral Feijão carioca	<b>Lombo marinado no vinho com abacaxi (natalino)</b> Arroz simples Feijão carioca Legumes assados Milho cozido refogado	<b>Lombo com abacaxi (natalino)</b> Arroz simples Feijão carioca Legumes assados

# CARDÁPIO

16/12 Sábado	Mix de folhas com morangos e uvas Salada de rúcula c/ manga Salada de tomate em rodela Vinagrete Salada Waldorf	Beterraba cozida Salada Natalina <b>Maionese de batata</b> Mix de repolho Abobrinha com brócolis e passas	<b>Cubos de frango ao molho de tomate</b> <b>Costela bovina assada</b> <b>Filé de peixe assado com legumes (natalino)</b> <b>Silveirinha de carne</b>	Mandioca cozida Ovos fritos <b>Purê de banana da terra</b> Quiabo refogado	Arroz Branco Arroz Integral Feijão carioca	*	*
17/12 Domingo "Sabor em família"	Salada verde com frutas Agrião c/ laranja Tomate em pétalas Vinagrete Pepino com rabanete em rodela	Batata doce cozida Salada de broto de feijão com cebolinha Inhame em cubos Beterraba ½ lua Vagem refogada	<b>Frango ao forno com creme de milho e batata palha</b> <b>Bife acebolado</b> <b>Bisteca assada com frutas natalinas</b> <b>Dobradinha</b>	Abobrinha c/ vagem Farofa de banana da terra com linguiça e ovos Polenta frita Ovos mexidos c/ tomate	Arroz Branco Arroz Integral Feijão carioca	*	*
<p>Para maiores informações sobre as preparações que contêm Glúten e Lactose, consulte a descrição das preparações expostas no buffet ou envie um e-mail para <a href="mailto:nutricao@sescdf.com.br">nutricao@sescdf.com.br</a></p> <p>*Não comercializamos refeições em marmitas nos finais de semana e feriados. CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO.</p>							