


# CARDÁPIO

 <b>PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO</b> SESC Guará: Nutricionista Danielle Teixeira - CRN/1 5489 – Telefone: 3217-9726		Mês: DEZEMBRO/2023 Período: 04 a 10/12/23					
RESTAURANTE							
DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES		MARMITA FITNESS
04/12 segunda-feira	1	Bife de contrafilé acebolado	Arroz Branco	Feijão Carioca	Purê de mandioca	Abobrinha com milho	Bife de contrafilé acebolado Abobrinha com milho Purê de mandioca
	2	Frango Xadrez	Arroz Integral				
05/12 terça-feira	1	Carne de Panela ao molho roti	Arroz Branco	Feijão Fradinho	Legumes assados (tomate, abobrinha e berinjela)	Macarrão ao pesto	Filé de frango grelhado Legumes assados Batata sauté
	2	Filé de frango à parmegiana	Arroz Integral				
06/12 quarta-feira	1	Lagarto ao molho madeira	Arroz Branco	Feijão Carioca	Creme de milho	Cenoura com batata inglesa	Lagarto ao molho madeira Cenoura com batata inglesa Milho refogado com cebolinha
	2	Moqueca de peixe	Arroz Integral				
07/12 quinta-feira	1	Lombo suíno recheado	Arroz Branco	Feijão Fradinho	Abóbora assada	Macarrão ao alho e óleo	Filé de frango acebolado Abóbora assada Berinjela com pimentões
	2	Coxa e sobrecoxa grelhada	Arroz Integral				
08/12 sexta-feira	<b>FECHADO</b>						
09/12 Sábado	1	Costelinha suína ao molho barbecue		Feijão Carioca	Chuchu com cenoura	Purê de batata	*
	2	Carne desfiada ao molho de requeijão	Arroz branco				
10/12 Domingo "Sabor em Família aos Domingos"	1	Feijoada					*
	2	Isca de frango empanada com gergelim	Arroz branco	2 - Feijão preto	1 - Couve/Torresmo 2 – Batata corada	Farofa de cebola Batata corada	
Temos disponíveis também: <b>SALADA NO POTE, SOBREMESA NO POTE E ADICIONAL DE OVO FRITO NA MARMITA.</b> 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 <a href="mailto:nutricao@sescdf.com.br">nutricao@sescdf.com.br</a> "							