


# CARDÁPIO

 <b>PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO</b> SESC Guará: Nutricionista Danielle Teixeira - CRN/1 5489 – Telefone: 3217-9725		Mês: DEZEMBRO/2023 Período: 11 A 17/12/23					
RESTAURANTE							
DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES		MARMITA FITNESS
11/12 segunda-feira	1	<b>Lombo recheado (natalino)</b>	Arroz Branco	1 - Feijão Carioca	Batata Corada	Berinjela com Abobrinha	<b>Lombo recheado (natalino)</b>  Batata Corada Berinjela com Abobrinha
	2	<b>Frango assado ao molho de ervas e frutas cítricas</b>	Arroz Integral				
12/12 terça-feira	1	<b>Lagarto ao vinagrete</b>	Arroz Branco	Feijão Fradinho	Purê de Batata	Seleta de legumes	<b>Filé de peixe grelhado</b> Batata Sauté Cenoura com cebolinha
	2	<b>Filé de peixe empanado</b>	Arroz Integral				
13/12 quarta-feira	1	<b>Pernil assado com alecrim e batata rustica (natalino)</b>	Arroz Branco	1 - Feijão Carioca	Abóbora sauté	1 - Macarrão ao molho Alfredo	<b>Isca de frango com cebola roxa</b> Abóbora sauté Batata doce assada
	2	<b>Fricassê de frango</b>	Arroz Integral				
14/12 quinta-feira	1	<b>Rocambole de lombo recheado ao molho de laranja (natalino)</b>	Arroz Branco	Feijão Carioca	Cenoura assada	Berinjela com pimentões e passas	<b>Isca de carne acebolada</b> Cenoura assada Berinjela com pimentões e passas
	2	<b>Frango assado com ervas e abacaxi</b>	Arroz Integral				
15/12 sexta-feira	1	<b>Feijoada</b>	Arroz Branco	2 - Feijão Preto	1 - Couve/Torresmo 2 – Milho cozido	Farofa de cebola	<b>Frango assado com frutas em caldas</b> Milho cozido Legumes assados
	2	<b>Frango assado com frutas em calda</b>	Arroz Integral				
16/12 Sábado	1	<b>Cubos de frango ao molho de tomate</b>	Arroz branco	Feijão Carioca	Quiabo acebolado	Purê de batata	*
	2	<b>Filé de peixe assado com legumes (natalino)</b>					
17/12 Domingo "Sabor em Família aos Domingos"	1	<b>Carne de Sol</b>	Arroz branco	Feijão preto	Mandioca cozida	Legumes no vapor	*
	2	<b>Bisteca assada com frutas natalinas</b>					

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](mailto:nutricao@sescdf.com.br)"