


CARDÁPIO

 PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO <i>SESC Guará: Nutricionista Danielle Teixeira - CRN/1 5489 – Telefone: 3217-9725</i>		Mês: DEZEMBRO/2023 Período: 18 a 24/12/23						
RESTAURANTE		PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES		MARMITA FITNESS
18/12 segunda-feira	1	Estrogonofe de carne	Arroz Branco	2 - Feijão Carioca	Batata assada	Abobrinha com milho	Lombo suíno ao molho de laranja (natalino) Batata assada Abobrinha com milho	
	2	Lombo suíno ao molho de laranja (natalino)	Arroz Integral					
19/12 terça-feira	1	Moqueca capixaba	Arroz Branco	Feijão Fradinho	Banana da terra grelhada	Batata Wedges	Filé de frango grelhado acebolado Banana da terra grelhada Batata Wedges	
	2	Frango assado com frutas	Arroz Integral					
20/12 quarta-feira	1	Isca de frango ao molho branco c/ espinafre	Arroz Branco	Feijão Carioca	Creme de milho	Legumes cozidos	Isca de frango ao molho branco c/ espinafre Legumes cozidos Milho refogado	
	2	Pernil recheado (natalino)	Arroz Integral					
21/12 quinta-feira	1	Contrafilé à milanesa	Arroz Branco	Feijão Carioca	Farofa de banana	Legumes assados	Contrafilé grelhado Legumes assados Beterraba com cebolinha	
	2	Chester Natalino	Arroz Integral					
22/12 sexta-feira	1	Feijoada	Arroz Branco	2 - Feijão Preto	1 - Couve/Torresmo 2 – Mandioca cozida	Farofa de cebola	Carne de Sol Mandioca cozida Legumes assados	
	2	Rocambole de pernil com frutas (natalino)	Arroz Integral					
23/12 Sábado	1	Chester assado ao molho de laranja (natalino)	Arroz branco	Feijão Carioca	Macarrão ao pesto	Berinjela refogada	*	
	2	Filé de peixe empanado						
24/12 Domingo	UNIDADE FECHADA							
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 "								