

CARDÁPIO

sesc Fecomércio Senac		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO			Mês: DEZEMBRO/2023		
RESTAURANTE		SESC Guará: Nutricionista Danielle Teixeira -CRN/1 5489 – Telefone: 3217-9725					Período: 25 a 31/12/23
DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES		MARMITA FITNESS
25/12 segunda-feira	UNIDADE FECHADA						
26/12 terça-feira	1	Costela bovina com agrião	Arroz Branco	Feijão Carioca	Abóbora com cheiro verde	Mandioca cozida	Pernil gralhado com abacaxi Abóbora com cheiro verde Mandioca cozida
	2	Pernil gralhado com abacaxi	Arroz Integral				
27/12 quarta-feira	1	Lagarto ao molho madeira	Arroz Branco	Feijão Carioca	Batata bolinha assada com ervas	Legumes assados (abobrinha, tomate e cebola em rodelas)	Lagarto ao molho madeira Batata bolinha assada com ervas Legumes assados (abobrinha, tomate e cebola em rodelas)
	2	Filé de peixe ao molho provençal	Arroz Integral				
28/12 quinta-feira	1	Bife a Pizzaiolo	Arroz Branco	Feijão Fradinho	Farofa de banana	Legumes assados	Bife grelhado Legumes assados Beterraba com cebolinha
	2	Moqueca de peixe a caipira	Arroz Integral				
29/12 sexta-feira	1	Feijoada	Arroz Branco	2 - Feijão Preto	1 - Couve/Torresmo	Farofa de cebola	Isca de frango ao molho de limão Abóbora cozida Batata baroa com cebolinha
	2	Isca de frango ao molho de limão	Arroz Integral		2 – Purê de abóbora		
30/12 sábado	1	Cubos de carne aos pimentões	Arroz branco	1 - Feijão carioca	Farofa agri doce	Banana da terra grelhada	*
	2	Pernil assado ao molho de abacaxi					
31/12 domingo	UNIDADE FECHADA						
Temos disponíveis também: SALADA NO POTE, SOBREMESA NO POTE E ADICIONAL DE OVO FRITO NA MARMITA. <u>Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.</u>							
"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 "							