



**RESTAURANTE: CLDF/SESC TAG.  
NORTE/SESC GAMA**

**PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS (C)**

**MÊS DE DEZEMBRO /25**

DATA	MOLHO	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	OPÇÃO VEGETARIANA	MASSA	SOBREMESA	MARMITA	
01/12/2025 Segunda-feira	Vinagrete de ervas Molho de laranja com gengibre	Salada Tropical Tomate em rodelas Cenoura c/ repolho roxo ralado Agrião c/ manga	Seleta de Legumes Salada de Grão-de- bico Beterraba cozida Brocolis no vapor	Bife acebolado Filé de frango a pizzaiolo Moqueca de peixe	Arroz branco integral carioca	Arroz Feijão	Batata corada Pirão de peixe Abobrinha gratinada Farofa de cebola e alho	Omelete de Legumes	Espaguete a bolonhesa	Frutas Laminadas Pudim Torta de chocolate Mousse de Limão	Arroz branco Feijão carioca Bifé acebolado Abóbrinha gratinada farofa de cebola e alho
02/12/2025 Terça-feira	Molho mostarda e Mel Molho balsamico	Salada tropical Tomate em cubos Beterraba ralada Acelga com abacaxi	Cenoura, ervilha e milho Berinjela cozida com ervas Batatonese Salada de Lentilha	Carne Cozida com legumes Isca de Frango empanada Bisteca assada	Arroz branco integral carioca	Arroz Feijão	Abóbora assada Purê de batata Couve-flor cozida Farofa de cenoura	Silverinha de soja	Parafuso ao sugo	Frutas Laminadas Pudim Mousse de maracujá Torta de Ninho com morango	Arroz branco Feijão carioca Carne cozida c/ legumes Abóbora assada Farofa de cenoura
03/12/2025 Quarta - Feira	Molho Italiano Molho de limão	Salada tropical Tomate em cubos Acelga e milho Agrião c/ melão	Beterraba e Cenoura Salada de Feijão Fradinho Chuchu com cheiro- verde Salada de macarrão	Parmegiana de carne Sobrecoca assada Costelinha ao molho barbecue	Arroz branco integral carioca	Arroz Feijão	Batata bolinha assada Legumes refogado Brocolis cozido Farofa crocante	Almôndega de soja ao sugo	Penne ao molho branco	Frutas Laminadas Pudim Mousse de Limão Torta de doce de leite com ameixa	Arroz branco Feijão carioca Sobrecoca assada Batata bolinha Farofa de cenoura
04/12/2025 Quinta- Feira	Molho Rosê Azeite com ervas	Salada Tropical Tomate em rodelas Vinagrete Rúcula laranja	Caponata de abobrinha Batata baroa com ervas Quiabo refogado Maionese	Lagarto recheado Peixe a portuguesa Frango xadrez	Arroz branco integral carioca	Arroz Feijão	Cenoura e abóbora cozida Chuchu com bacon Creme de milho Farofa de bacon	Strogonoff de Grão de Bico e palmito	Talharim alho e óleo	Frutas Laminadas Pudim Mousse de maracujá Torta de abacaxi	Arroz branco Feijão carioca frango xadrez Cenoura e abóbora Farofa de bacon
05/12/2025 Sexta-Feira	Molho Ervas finas Molho de alho	Salada tropical Tomate em pétalas Salada de repolho e tomate seco Broto de feijão c/ cenoura ralada	Salada de Milho e Vagem Salada de Batata-Doce com Alecrim Lentilha c/ legumes Abobrinha refogada	Feijoada Isca de frango empanada Bife a dorê	Arroz branco integral carioca	Arroz Feijão	Couve refogada Torresmo Batata gratinada Farofa de cebola	Ovos fritos	Espaguete a alho e óleo	Frutas Laminadas Pudim Gelatina Mosaico Banoffe	Arroz branco Feijão carioca Bife Batata gratinada Farofa de cebola

06/12/2025 Sábado	Molho de Abacate Vinagrete	Salada tropical Tomate em pétalas Vinagrete de Pepino Rúcula com tomate seco	Cenoura e vagem cozidas Beterraba cozida com cebola roxa Jiló cozido Salada de grão de bico	Carne assada Frango com quiabo Linguiça suína ao vinagrete	Arroz branco integral carioca	Arroz Feijão	Abóbrinha cozida Couve-flor gratinada Kibe de forno Farofa de alho	Panqueca de Espinafre com queijo.	Rondele de presunto e queijo.	Frutas Laminadas Pudim Mousse de maracujá com ganache de chocolate Torta floresta negra	Arroz branco Feijão carioca Frango c/ quiabo Abobrinha cozida Couve- flor gratinada
07/12/2025 Domingo	Molho Ervas finas Molho de cebola roxa	Salada Tropical Tomate em rodela Tabulé Mix de repolho	Salpicão Couve-Flor com Milho Quiabo com tomate Beterraba cozida	Carne de sol na manteiga Peixe assado Lombo agridoce	Arroz branco integral carioca	Arroz Feijão	Cenoura e milho Batata assada Ratatouille Farofa de bacon	Salada de quinoa com legumes	Espaguete napolitano	Frutas Laminadas Pudim Manjar de coco Torta casadinho	Arroz branco Feijão carioca Lombo agridoce Batata Assada Farofa de bacon
08/12/2025 Segunda-feira	Vinagrete. Mostarda e mel. Molho de limão e azeite.	Salada Tropical Tomate em cubos Rabanete e penino Acelga com manga	Mandioquinha cozida Salada de Quinoa cenoura c/ abobrinha Salada de feijão branco	Lagarto ao molho ferrugem Peito de frango recheado com bacon Peixe empanado	Arroz branco integral carioca	Arroz Feijão	Abóbora assada com ervas Purê de Inhamé Vagem com Milho Farofa crocante	Omelete de Legumes	Penne ao Sugo	Frutas Laminadas Pudim Sorvete de amendoim Torta de Limão	Arroz branco Feijão carioca Peixe empanado Batata Assada Farofa de bacon
09/12/2025 Terça-feira	Molho Italiano Molho de balsamico	Salada Tropical Tomate em rodela Cenoura com Maça Almeirão com mexerica	Salada de chuchu Maionese de beterraba c/ gergelim Brócolis c/ alho crocante Salada de lentilha	Carne de panela Frango assado Isca Suina	Arroz branco integral carioca	Arroz Feijão	Tutu de feijão Batata assada Abobrinha refogada Farofa de ovos	Moqueca de banana-da- terra	Talharim alho e Óleo	Frutas Laminadas Pudim Gelatina mosaico Torta de Morango	Arroz branco Feijão carioca Frango assado Abobrinha refogada Farofa de ovos
10/12/2025 Quarta-feira	Iogurte e hortelã Molho de alho e ervas	Salada Tropical Tomate em rodela Beterraba ralada c/ azeitonas verdes Rúcula c/ agrião e abacaxi	Jiló c/ alho crocante Maionese tradicional Couve-flor c/ vinagrete Batata doce c/ tomate seco	Frango a parmegiana Bife acebolado Costelinha ao molho barbecue	Arroz branco integral carioca	Arroz Feijão	Purê de Batata Cuscuz paulista Cenoura e chuchu Farofa de pankó	Torta protéica de palmito	Penne ao molho branco c/ brócolis	Frutas Laminadas Pudim Delícia de banana Torta de limão siciliano	Arroz branco Feijão carioca Bife acebolado Cenoura e chuchu Farofa de pankó
11/12/2025 Quinta-feira	Molho Ervas finas Molho de cebola roxa	Salada tropical Tomate em pétalas Salada c/ frango crotons Broto de feijão c/ cenoura ralada	Salada de Quinoa Beterraba cozida c/ cebolinha Caponata de berinjela Cenoura cozida c/ palmito	Escondidinho de carne Frango Grelhado Bisteca ao Shoyo	Arroz branco integral carioca	Arroz Feijão	Torta de espinafre Purê de batata baroa Abóbora assada c/ ervas Farofa de bacon	Silverinha de soja	Penne Napolitano	Frutas Laminadas Pudim Bombom de Morango Torta de brigadeiro	Arroz branco Feijão carioca Frango grelhado Purê de batata baroa Farofa de bacon

12/12/2025 Sexta-Feira <a href="#">Menu de Natal</a>	Molho de mostarda e mel Molho italiano	Salada tropical Tomate em rodela Salada de rúcula com tomate cereja e parmesão Mix de repolho com abacaxi	Salpicão Salada de grão de bico Brócolis e couve-flor ao azeite Batata barôa c/ gergelim preto	Bacalhau à Gomes de Sá Bobó de camarão Pernil à Califórnia	Arroz branco Arroz integral Arroz à Grega Feijão carioca	Lentilha com legumes assados Batata gratinada Farofa Natalina	Lasanha de legumes	Nhoque - Molho sugo e molho quatro queijos	Frutas Laminadas Pudim Bombom de Uva Rabanada Torta de ninho com nozes e morango	Arroz de Forno Feijão carioca Pernil à Califórnia Batata gratinada Farofa Natalina
13/12/2025 Sabádo	Molho Ervas finas Molho de alho	Salada tropical Tomate em rodela Cenoura, acelga e milho Rúcula c/ tangerina	Batata doce assada Macarronese Jiló com alho Couve-flor assada	Carne de sol c/ mandioca Isca de frango a primavera Peixe assado	Arroz branco integral Arroz Feijão carioca	Purê de Abóbora Brócolis e cenoura Creme de Milho Farofa de banana	Almondega de Soja ao sugo	Talharim alho e óleo	Frutas Laminadas Pudim Mousse de maracujá Banoffe	Arroz branco Feijão carioca Isca de frango Brócolis e cenoura Farofa de banana
14/12/2025 Domingo	Molho italiano Molho rosê	Salada tropical Tomate em cubos Mix de Repolho Agridão c/ manga	Salada de Feijão branco Vinagrete de Abobrinha Beterraba em rodela Baroa com ervas	Fraldinha Assada ao Molho de Ervas Filé de Frango à Francesa Bisteca suína à Mineira	Arroz branco integral Arroz Feijão carioca	Inhame assada com orégano Jiló c/ calabresa Milho refogado Farofa de Alho e Cebola	Quibe de forno vegano	Espaguete a bolonhesa	Frutas Laminadas Pudim Mousse de limão Torta	Arroz branco Feijão carioca Bisteca Suína Brócolis e cenoura Farofa de alho e cebola
15/12/2025 Segunda - Feira	Molho Ervas finas Molho balsâmico	Salada tropical Tomate em pétalas Salada de repolho e tomate seco Cenoura c/ beterraba ralada	Salada de Milho e Vagem Salada de Batata-Doce com Alecrim Lentilha ao vinagrete Abobrinha refogada	Carne de Sol na manteiga Moqueca de Peixe Lombo xadrez	Arroz branco integral Arroz Feijão carioca	Inhame refogado Cenoura Sauté Pirão de peixe Farofa crocante	Omelete de legumes c/ queijo	Talharim ao molho rosê	Frutas Laminadas Pudim Manjar de coco Torta casadinho	Arroz branco Feijão carioca Carne de Sol Cenoura Sauté Farofa crocante
16/12/2025 Terça-feira	Mostarda e mel Vinagrete	Salada Tropical Tomate em rodela Rúcula c/ tomate seco Broto de feijão c/ cenoura ralada	Batatonese Abóbora c/ ervas Couve-flor c/ milho Salada de feijão branco	Bifê a parmegiana Frango com quiabo Bisteca assada ao molho	Arroz branco integral Arroz Feijão carioca	Batata bolinha assada Legumes refogado Brocolis cozido Farofa panko	Ovos cozidos	Espaguete a Bolonhesa	Frutas Laminadas Pudim Gelatina mosaico Torta de doce de leite	Arroz branco Feijão carioca Carne de Sol Batata bolinha assada Farofa panko
17/12/2025 Quarta-feira	Molho de abacate Molho de gengibre	Salada Tropical Tomate em cubos Acelga ao vinagrete Beterraba ralada	Cenoura c/ cebolinha Grão de bico c/ abobrinha Salada de quinoa Maxixe cozido	Cupim ao molho próprio Isca de frango a primavera Lombo ao shoyo	Arroz branco integral Arroz Feijão carioca	Abóbora assada c/ ervas Berinjela empanada Gratin de chuchu Farofa de calabresa	Escondidinho de proteína de soja	Massa parafuso ao molho branco	Frutas Laminadas Pudim Mousse de maracujá Torta de Ninho com morango	Arroz branco Feijão carioca Isca de frango Abóbora assada Farofa de calabresa

18/12/2025 Quinta - Feira	Molho agridoce Molho de cebola roxa	Salada Tropical Tomate pétalas Vinagrete Acelga c/ manga	Caponata de berinjela Batata baroa c/ cebolinha Jiló c/ alho Beterraba cozida	Almôndegas de carne ao molho vermelho Filé de peixe à portuguesa Kafta Suína	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Cenoura e Chuchu Brócolis c/ couve flor Purê misto Farofa de cebola	Kibe de quinoa	Espaguete napolitano	Frutas Laminadas. Pudim Mousse de limão Panacota de frutas vermelhas	Arroz branco Feijão carioca Almôndegas de carne Purê misto Brócolis com couve flor	
19/12/2025 Sexta - Feira	Molho de limão Molho Ranch	Salada tropical Tomate meia Lua Cenoura e repolho ralados Agrião c/ laranja e uva passa	Quiabo com ervas Abóbora assada Macarronese Vagem c/ milho	Feijoada Peixe à provençal Fraldinha assada	Arroz branco integral carioca	Arroz Feijão	Couve Refogada Torresmo Farofa de alho Jardineira de legumes	Feijoada vegetariana com legumes	Talharim ao molho rosê	Frutas Laminadas Pudim Mousse de maracujá Torta de abacaxi	Arroz branco Feijão carioca Carne de sol Abóbora assada Farofa de alho
20/12/2025 Sábado	Vinagrete Molho de iogurte	Salada tropical Tomate em cubos Pepino e rabanete ralado Rúcula c/ mexerica	Salada de atum Batata baroa c/ ervas Cenoura c/ milho Lentilha c/ legumes	Isca de carne a primavera Frango caipira Bisteca assada	Arroz branco integral carioca	Arroz Feijão	Purê de inhame Brócolis refogado Cuscuz paulista Farofa de bacon	Ovo mexido c/ espinafre e tomate seco	Talharim alho e óleo	Frutas Laminadas Pudim Delícia de banana Torta casadinho	Arroz branco Feijão carioca Bisteca assada Brócolis Farofa de bacon
21/12/2025 Domingo	Molho de laranja Molho de alho	Salada Tropical Tomate em Petálas Couve ao vinagrete Acelga c/ abacaxi	Maionese de beterraba Inhame c/ vagem Caponata de abobrinha Couve-flor c/ pimentões	Carne cozida c/ batata Peixe assado Isca suína c/ legumes	Arroz branco integral carioca	Arroz Feijão	Pirão de carne Chuchu c/ bacon Creme de Milho Farofa Panko	Kibe de Abóbora	Penne c/ tomate e manjerição	Frutas Laminadas Pudim Gelatina de Uva Torta de prestígio	Arroz branco Feijão carioca Carne cozida Chuchu c/ bacon Farofa panko
22/12/2025 Segunda-feira	Molho balsamico Molho de abacate	Salada Tropical Tomate em rodelas Mix de repolho Vinagrete	Jiló c/ pimentões Cenoura e Vagem Beterraba palito Salada de Feijão Branco	Bifé de panela Frango assado Peixe ao molho de alcaparras	Arroz branco integral carioca	Arroz Feijão	Batata assada Creme de espinafre Milho refogado Farofa de bacon	Escondidinho de lentilha com purê de batata	Espaguete ao pesto	Frutas Laminadas Pudim	Arroz branco Feijão carioca Frango assado Milho refogado Farofa panko
23/12/2025 Terça-feira	Molho de Ervas Molho de limão	Salada tropical Tomate em cubos Cenoura ralada Acelga, crotons e queijo	Maxixe cozido Batata doce assada Grão de bico ao vinagrete Brócolis c/ azeitona	Carne ao molho de vinho Isca de frango acebolada Peixe assado	Arroz branco integral carioca	Arroz Feijão	Mandioca cozida Couve-flor gratinada Ratatouille Farofa de cenoura	Panqueca de Espinafre com queijo.	Parafuso ao sugo	Frutas Laminadas Pudim	Arroz branco Feijão carioca Isca de Frango acebolada Milho refogado Farofa panko

24/12/2025 Quarta-feira	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
25/12/2025 Quinta - Feira	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
26/12/2025 Sexta - Feira	Molho italiano Mostarda com mel	Salada Tropical Tomate meia lua Pepino agridoce Beterraba ralada	Baroa c/ cebolinha Salada de lentilha Abóbora japonesa com ervas finas Brócolis c/ cenoura	Bife acebolado Bobó de frango Lombo assado	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Batata corada Chuchu gratinado Abobrinha com milho Farofa crocante	Torta de legumes com massa integral (sem ovos/leite)	Espaguete alho e óleo	Frutas Laminadas. Pudim Mousse de Limão siciliano Torta de chocolate	Arroz branco Feijão carioca Bobó de frango Batata corada Farofa crocante
27/12/2025 Sábado	Molho rosê Molho tartaro	Salada Tropical Tomate em cubos Agrião ao vinagrete Acelga c/ manga	Abobrinha c/ alho crocante Couve-flor com tomate seco Salada de quinoa Macarronese	Kafta bovina Frango ao molho Bisteca assada	Arroz branco integral carioca	Arroz Feijão Legumes refogados Purê de batata baroa Abóbora assada c/ ervas Farofa de alho	Almondega de Soja ao sugo	Talharim ao pesto	Frutas Laminadas Pudim Mousse de maracujá Torta de ninho c/ morango	Arroz branco Feijão carioca Bisteca assada Legumes refogados Farofa de alho
28/12/2025 Domingo	Molho vinagrete Molho rosê	Salada Tropical Tomate em rodela Beterraba ralada Rúcula c/ tomate seco e azeitona	Batatonese jitó c/ ervas Cenoura c/ milho Salada de grão de bico	Carne Moida c/ legumes Frango assado Linguiça toscana ao vinagrete	Arroz branco integral carioca	Arroz Feijão Purê de Inhamé Brócolis refogado Cuscuz paulista Farofa de bacon	Omelete de queijo, tomate e orégano	Nhoque ao sugo	Frutas Laminadas Pudim Bombom de morango Torta casadinho	Arroz branco Feijão carioca Frango assado Brócolis Farofa de bacon

29/12/2025 Segunda-feira	Molho Limão Molho balsâmico	Salada tropical Tomate em pétalas Agião c/ laranja Cenoura e pepino ralado	Salpicão Quiabo refogado Batata doce assada Salada de lentilha ao vinagrete	Carne de Sol na manteiga Strogonoffe de frango Peixe cozido	Arroz branco integral Arroz Feijão carioca	Banana da terra empanada Batata bolinha assada Legumes assados Farofa de cebola	Hamburguer de abobora com quinoa	Penne c/ tomate e manjerição	Frutas Laminadas Pudim Surpresa de uva Torta redvelvet	Arroz branco Feijão carioca Carne de sol Banana frita Farofa de cebola
30/12/2025 Terça -feira	Molho de tahine Vinagre balsâmico com mel.	Salada tropical Cenoura ralada, pepino e salsinha. Tomate em rodela Acelga c/ mexerica ponkan	Feijão fradinho ao vinagrete. Beterraba cozida. Abóbora com ervas. Beterraba cozida	Cupim assado Frango a parmegiana Filé de merluza assado com ervas.	Arroz Branco Arroz integral Feijão Carioca	Purê de batata c/ bacon crocante Cenoura Sauté Suflê de legumes Farofa de calabresa	Hamburgue de soja ao molho barbecue	Penne napolitano	Frutas Laminadas. Pudim Manjar de coco Torta de ninho c/ geleia de morango	Arroz branco. Feijão carioca. Cupim assado Cenoura Sauté Farofa de clabresa
31/12/2025 Quarta-feira	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>

(\*) Datas festivas/pratos gastronômicos

Cardápio sujeito à alteração devido à sazonalidade dos produtos e a disponibilidade de entrega dos fornecedores

Assinatura:

**FERNANDA DIONÍSIO 6597**  
**GERENTE DE ÁREA**

Assinatura:

**PRISCILLA MEDEIROS - CRN 1 3617**  
**ANALISTA DE SAÚDE -**