



RESTAURANTE: CLDF/SESC TAG. NORTE/SESC GAMA

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS (B)

MÊS DE FEVEREIRO /26

DATA	MOLHO	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTC	GUARNIÇÃO	OPÇÃO VEGETARIANA	MASSA	SOBREMESA	MARMITA
01/02/2026 Domingo	Molho italiano Mostarda com mel logurte com ervas finas	Salada tropical Tomate rodela Repolhonese Rabanete agri doce	Batata doce Vagem com to mate seco Salada de qui noa Jiló refogado	Bife acebolado Frango xadrez Costelinha bar becue	Arroz branco Arroz integral Arroz com len tilha Feijão carioca	Polenta Brócolis com cenoura Farofa de ce bola Berinjela em panada	Omelete de leg umes	Lasanha de fr ango ao molho branco	Frutas Laminadas. Pudim Fudge Torta de limão	Arroz branco Carioca Xadrez cebola com cenoura Feijão Frango Farofa de Brócolis
02/02/2026 Segunda - feira	Molho rosê Molho tártaro Azeite com ervas finas	Salada Tropical meia lua agridece Pepino Cenoura ralada	Beterraba e gergelim Grão de bico ao vinagrete Couve flor c/ to mate cereja Quiabo cozido	Cupim ao mol ho madeira Coxa e sobreco xa assada Isclas de peixe ao panko	Arroz branco Arroz integral Arroz com am endoas Feijão carioca	Purê de abóbora Milho na mante iga Baroa com chei ro verde Batata assada	Quiche de alho poró e queijo	Nhoque à bolon hesa	Frutas Laminadas. Pudim Mousse de mara cujá Pavê de chocolate	Arroz branco carioca molho madei ra Purê de abóbora Abobrinha com milho Feijão Cupim ao
03/02/2026 Terça - Feira	Molho italiano Mostarda com mel Molho de laranja com gengibre	Salada Tropical Tomate picado Vianagrete Rúcula com laranja	Caponata de abob rinha Maxixe com jiló Batata doce em rodela Lentilha medite rrânea	Bife à pomodoro Bisteca suína gr elhada Filé de frango g relhado	Arroz branco Arroz integral Arroz a grega Feijão carioca	Farofa de bacon Fetuccine ao mol ho Cenoura com salsinha Banana ao panko	Moqueca de ban ana-da- terra	Ravioli de carne moída com quej o	Frutas Laminadas. Pudim Gelatina colorida Tortelele de Gele ia de morango	Arroz branco Feijão carioca Bife ao pomodoro Farofa de Cenoura com salsinha
04/02/2026 Quarta - Feira	Molho rosê Molho tártaro logurte com ervas finas	Salada Tropical Tomate rodela Espinafre com muçarela Espinafre c/ to mate seco	Maionese de batata Grão de bico ao vinagrete Almerão ao alho Panzanella	Cozidão goiano Fricassê Lombo suíno reche ado com farofa (mol ho barbecue à parte)	Arroz branco Arroz integral Arroz com mil ho Feijão carioca	Tutu de feijão Couve-flor gratina da Brócolis ao alho Fusilli ao sugo	Suflê de legumes	Empadão goiano	Frutas Laminadas Pudim Tapioca com doce de leite Banoffe	Arroz branco Feijão carioca Lombo suíno Creme de milho Brócolis ao alho
05/02/2026 Quinta - Feira	Molho italiano Mostarda com mel Azeite com ervas finas	Salada Tropical Tomate meia lua Sunomono Cenoura com be terraba	Caponata de berin jela Salada de lenitil ha Abóbora japonesa com ervas finas Cará rústico assado com cebola	Kafta Bobó de frango Filé de peixe à portuguesa	Arroz branco Arroz integral Arroz com brócolis Feijão carioca	Batata corada Virado de cenoura chuchu com mil ho Omelete de queij o	Torta de legumes com massa integral (se m ovos/leite)	Espaguete à carbonara	Frutas Laminadas. Pudim Mousse de Limão siciliano Torta de maçã	Arroz branco Feijão carioca Bobó de frango Virado de cenoura chuchu com milho

06/02/2026 Sexta - Feira	Molho italiano Mostarda com mel logurte com ervas finas	Salada Tropical Tomate pétalas Beterraba ralada Almeirão com abacaxi	Salpicão Vagem ao alho Cenoura agriçoce Brócolis com couve flor	Feijoada Frango assado Bife de panela	Arroz branco Arroz integral Arroz com ervilha Feijão carioca	Torresmo Farofa Couve refogada Abóbora assada	Omelete de alho poró	Macarrão parafuso à bolonhesa	Frutas Laminadas. Pudim Torta de churros Delícia de morango	Arroz branco Feijão carioca de panela Farofa Abóbora assada
07/02/2026 Sábado - Feira	Molho rosê Molho tártaro Molho de laranja com gengibre	Salada Tropical Tomate picado Mix de repolho com maçã Acelga e uva	Batata bolinha Salada de feijão fradinho Cenoura com abobrinha Salada de grão de bico	Costela bovina cozida File de frango com alho e ervas Bisteca ao molho shoyo	Arroz branco Arroz integral Arroz carreteiro Feijão carioca	Mandioca cozida Ratatouille Couve flor com brócolis Suflê de legumes	Hambúrguer de grão-de- bico nutritivo	Rondele de frango ao molho sugo	Frutas Laminadas. Pudim Brownie Manjar de coco	Arroz branco Feijão carioca Bisteca ao shoyo Couve flor com brócolis Mandioca cozida
08/02/2026 Domingo	Molho rosê Molho tártaro Molho de limão com mel e hortelã	Salada Tropical Tomate rodela Pepinete Acelga com manga	Inhame finalizado com brotos Baroa com cenoura Jiló refogada Lentilha ao vinagrete	Panqueca de carne ao molho branco Lagarto ao molho Frango cozido ao molho de açafrão	Arroz branco Arroz integral Arroz com brócolis Feijão carioca	Quiabo grelhado Creme de espinafre Polenta frita Farofa de calabresa	Quibe de Abóbora	Pizza marguerita	Frutas Laminadas. Pudim Brigadeiro na travessa Pave de amendoim	Arroz branco Feijão carioca Frango cozido Farofa de calabresa Quiabo grelhado
09/02/2026 Segunda - feira	Molho italiano Mostarda com mel Molho agriçoce oriental	Salada Tropical Tomate picado Espinafre com tomate seco Sunomono	Macarronese de atum Abobrinha refogada Grão de bico com cenoura Beterraba com salsinha	Almondega Lombo suíno assado Filé de peixe com alcaparras	Arroz branco Arroz integral Arroz mineiro Feijão carioca	Pure de baroa Feijão tropeiro Suflê de legumes Abóbora assada	Panqueca de Espinafre com tomate seco	Lasanha de presunto e queijo ao molho branco	Frutas Laminadas. Pudim. Delícia de pêssego. Bombom de uva.	Arroz branco Feijão carioca Lombo suíno assado Feijão tropeiro Pure de baroa
10/02/2026 Terça - Feira	Molho rosê Molho tártaro Molho pesto	Salada Tropical Tomate meia lua Acelga com laranja Pepino com rabanete	Salpicão Milho com vagem Inhame ao alho crocante Brócolis ao vapor	Cupim ao molho próprio Filé de frango acebolado Peixe a campanha	Arroz branco Arroz integral Arroz com calabresa Feijão carioca	Farofa de bacon Milho refogado com pimentões verdes Baroa com vagem Escondidinho de carne	Cuscuz com vegetais salteados	Talharim ao sugo	Frutas Laminadas. Pudim Torta de chocolate Pavê de abacaxi	Arroz branco Feijão carioca Filé de frango Milho refogado Baroa com vagem
11/02/2026 Quarta - Feira	Molho italiano Mostarda com mel Molho de limão com mel e hortelã	Salada Tropical Tomate pétalas Vinagrete Broto de feijão Rúcula com muçarela e tomate seco	Caponata de berinjela Batata doce com alecrim Maxixe cozido Quinoa com legumes	Isca de carne Peixe ao molho de tomate Bisteca ao barbecue	Arroz branco Arroz integral Arroz de forno Feijão carioca	Pirão de peixe Kibe de forno Brócolis com couve flor Purê misto (batata com cenoura)	Strogonoff de Grão de Bico e palmito	Lasanha à bolonhesa	Frutas Laminadas. Pudim Arroz doce Panacota de frutas vermelhas	Arroz branco Feijão carioca Isca de carne Purê misto Brócolis com couve flor

12/02/2026 Quinta - Feira	Molho rosê Molho tártaro Molho agridoce oriental	Salada Tropical Tomate picado Espinafre com tomate seco Sunomono	Maionese de batata Brócolis com amêndoas laminadas Baroa com salsa Lentilha com cebola roxa	Carne cremosa na moranga Costelinha suína com geleia de pimenta (à parte) Frango grelhado	Arroz branco Arroz integral Risoto de funghi Feijão carioca	Creme de baroa e coalho Farofa de banana Omelete de queijo e presunto Cenoura sauté	Hambúrguer de soja	Espaguete alho e óleo	Frutas Laminadas. Pudim Chico balanceado Brigadeirão	Arroz branco Feijão carioca Frango assado de banana Farofa Cenoura sauté
13/02/2026 Sexta - Feira	Molho rosê Molho tártaro Molho de limão com mel e hortelã	Salada Tropical Tomate rodela Pepino com gergelim Agrião com laranja	Abobrinha refogada Lentilha morna com brotos Batata inglesa com ervas finas Batata doce	Feijoada Frango assado Isclas de carne ao molho madeira	Arroz branco Arroz integral Arroz com linguiça Feijão carioca	Farofa de bacon Torresmo Abobrinha recheada Couve refogada	Charuto de repolho com soja	Penne com almôngedas	Frutas Laminadas. Pudim Flan de chocolate Espumoni de uva	Arroz branco Feijão carioca Isclas de carne ao molho madeira Farofa de bacon Abobrinha recheada
14/02/2026 Sábado	Molho italiano Mostarda com mel Molho pesto	Salada Tropical Tomate meia lua Repolho roxo com abacaxi Beterraba ralada	Macarronese Cenoura com vagem Grão de bico com tomate cereja Inhame com cebolinha	Carne de sol com queijo coalho Estrogonofe de frango Lombo suíno xadrez	Arroz branco Arroz integral Arroz com cenoura Feijão carioca	Batata palha Brócolis com baroa Milho refogado na manteiga com pimentões verde Suflê de legumes	Lasanha de abobrinha	Empadão de frango	Frutas Laminadas. Pudim Canjica Pave de sonho de valsa	Arroz branco Feijão carioca Carne de sol Suflê de legumes Brócolis com couve flor
15/02/2026 Domingo	Molho italiano Mostarda com mel Molho agridoce oriental	Salada Tropical Tomate picado Mix de repolho com maça Vinagrete	Salpicão Chuchu com milho Caponata de berinjela Feijão branco com cebola roxa	Iscla de carne com queijo Medalhão de frango ao molho branco Moqueca de peixe	Arroz branco Arroz integral Arroz com lentilha Feijão carioca	Tempurá de legumes Torta de carne Batata corada Farofa de farinha de milho com bacon e calabresa	Omelete de legumes	Espaguete com ragu de linguiça	Frutas Laminadas. Pudim. Gelatina. Mousse de Maracujá.	Arroz branco Feijão carioca Medalhão de frango Batata corada Tempurá de legumes
16/02/2026 Segunda - feira	Molho rosê Molho tártaro Molho de alho	Salada Tropical Tomate pétalas Acelga com uvas roxas Broto de feijão com milho	Maionese de legumes Quiabo refogado Pepino ao molho de iogurte Inhame com cheiro verde	Bife a pomodoro Coxa e sobrecoxa assada Lombo suíno ao shoyo	Arroz branco Arroz integral Arroz de forno Feijão carioca	Banana da terra empanada Cenoura refogada com ervilhas Cuscuz com carne desfiada Brócolis com tomate cereja	Torta de legumes com massa integral (sem ovos/leite)	Macarrão talharim Molho sugo Molho branco Queijo parmesão	Frutas Laminadas. Pudim Torta de limão Pavê de chocolate	Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada Cenoura com ervilhas Cuscuz com carne desfiada
17/02/2026 Terça - Feira	Molho italiano Mostarda com mel Molho ranch	Salada tropical Tomate rodela Repolho branco com ervilhas e manga Rabanete agridoce	Caponata de berinjela Salada de feijão fradinho Abóbora japonesa com ervas finas Beterraba cozida	Cupim assado ao molho ferrugem Isclas de frango ao panko Costelinha suína com geléia de pimenta	Arroz branco Arroz integral Arroz biro biro Feijão carioca	Bolinho de arroz Tutu de feijão Creme de milho Suflê de legumes	Salada de quinoa com legumes	Panqueca de carne moída com queijo	Frutas Laminadas. Pudim Cocada cremosa Mousse de chocolate	Arroz branco Feijão carioca Cupim Assado Tutu de feijão Suflê de legumes

18/02/2026 Quarta - Feira	Molho rosê Molho tártaro Chutney de manga	Salada Tropical Tomate picado Tabule Cenoura ralada	Maionese de beterraba Grão de bico com cebola roxa Batata bolinha ao pesto Salada de quinoa com brócolis	Bife de contra filé acebolado Bobó de frango Filé de peixe a gomes de Sá	Arroz branco Arroz integral Arroz carreteiro Feijão carioca	Farofa de cebola Purê de batata Vagem com cenoura e baroa Escondidinho de frango	Kibe de abóbora	Lasanha de queijo e presunto	Frutas Laminadas. Pudim Palha italiana Panacota de morango	Arroz branco Feijão carioca Bobó de frango Purê de batata Vagem com cenoura a baroa
19/02/2026 Quinta-Feira	Molho italiano Mostarda com mel Molho de alho	Salada Tropical Tomate meia lua Broto de alfafa Vinagrete	Maionese de legumes Batata doce em rodela Abobrinha com milho Beterraba cozida	Almondegas ao sugo Frango assado Bisteca suína ao molho barbecue	Arroz branco Arroz integral Arroz com ervilha Feijão carioca	Purê de batata Abóbora assada com ervas finas Brócolis ao alho Ovos cozidos	Hambúrguer de soja	Espaguete ao pesto	Frutas Laminadas. Pudim Verrine de frutas Bolo de travessa	Arroz branco Feijão carioca Bisteca suína Purê de batata Brócolis ao alho
20/02/2026 Sexta - Feira	Molho italiano Mostarda com mel Chutney de manga	Salada Tropical Tomate picado Acelga com laranja Rabanete fatiado	Salada morna de feijão-branco com ervas Couve flor ao alho Ratatouille Cenoura glaceada	Feijoada Fricassê de frango Bife acebolado	Arroz branco Arroz integral Baiao de dois Feijão carioca	Farofa de calabresa Torresmo Couve ao alho Abobrinha grelhada	Salada de quinioa com brócolis e cenoura	Raviole de frango	Frutas Laminadas. Pudim Tapioca com leite condensado Torta de nozes	Arroz branco Feijão carioca Bife acebolado Farofa de calabresa Abobrinha grelhada
21/02/2026 Sábado	Molho rosê Molho tártaro Molho ranch	Salada Tropical Tomate em rodela Mix de repolho com abacaxi Sunomono	Salpicão Salada de soja com tomate Maxixe refogado Lentilha com cebola	Escondidinho de carne Isclas de peixe ao panko Filé de frango recheado	Arroz branco Arroz integral Arroz com brócolis Feijão carioca	Berinjela recheada Tutu de feijão Cenoura sauté Farinha de milho com calabresa	Omelete de espinafre	Nhoque ao molho de queijo	Frutas Laminadas. Pudim Torta de morango Bombom de uva na travessa	Arroz branco Feijão carioca Filé de frango Batata rústica Cenoura sauté
22/02/2026 Domingo	Molho rosê Molho tártaro Molho de alho	Salada Tropical Tomate rodela Rúcula com tomate seco Tabule	Cenoura com vagem Maxixe com tomate e cheiro-verde Salada de quinoa com tomate Pepinete	Carne cozida com batata e cenoura Frango ao molho de laranja Moqueca de peixe	Arroz branco Arroz integral Arroz com milho Feijão carioca	Purê de banana da terra Brócolis com couve flor Batata rustica Legumes na manteiga	Estrogonofe de grão de bico	Lasanha de frango ao molho branco	Frutas Laminadas. Pudim Delícia de pêssgo Torta de chocolate	Arroz branco Feijão carioca Frango ao molho Omelete de legumes Batata palha
23/02/2026 Segunda-feira	Molho italiano Mostarda com mel Molho de azeitona	Salada Tropical Tomate meia lua Espinafre com mussarela Repolho roxo com maça fatiada	Macarronese Baroa com salsinha Grão de bico com tomate cereja Inhame ao alho crocante	Cupim assado ao molho próprio Estrogonofe de frango Costelinha suína ao shoyo	Arroz branco Arroz integral Arroz com amêndoas Feijão carioca	Bolinho de arroz Batata palha Feijão tropeiro Cenoura com cheiro verde	Lasanha de berinjela	Macarrão linguine com presunto	Frutas Laminadas. Pudim Doce de mamão Pavê Romeu e Julieta	Arroz branco Feijão carioca Cupim assado ao molho próprio Feijão tropeiro cenoura com cheiro verde

24/02/2026 Terça - Feira	Molho rosê Molho tártaro Molho de abacate	Salada Tropical Tomate picado Agrião com laranja Vinagrete	Batata doce assada com alecrim Caponata de abobrinha Grão de bico ao alho Cenoura cozida	Costela bovina Isclas de frango à primavera Bisteca suína	Arroz branco Arroz integral Arroz a grega Feijão carioca	Pure de batata doce Mandioca cozida Brócolis com baroa Ovos fritos	Charuto de repolho com soja	Macarrão Primavera	Frutas Laminadas. Pudim Pavê de bombom Cocada cremosa	Arroz branco Feijão carioca Bisteca ao shoyo Mandioca cozida Brócolis com baroa
25/02/2026 Quarta - Feira	Molho italiano Mostarda com mel Molho ceasar	Salada Tropical Tomate com manjeriçã Rabanete agriodoce Broto de feijão com cenoura	Salpicão Quiabo refogado Cará com vagem crocante Brócolis com cenoura	Bife de panela Linguiça toscana Frango ao curry	Arroz branco Arroz integral Arroz a com ovos Feijão carioca	Creme de espinafre Batata com páprica doce Farofa de cebola Seleta de legumes	Suflê de legumes	Talharim ao molho cremoso de frango	Frutas Laminadas. Pudim Sagu banoffe	Arroz branco Feijão carioca Bife de panela Batata assada Creme de espinafre
26/02/2026 Quinta - Feira	Molho rosê Molho tártaro Molho de azeitona	Salada Tropical Tomate meia lua Rúcula com abacaxi Beterraba ralada com milho	Abobrinha com alho Couve-flor cozida com tomate cereja e orégano. Salada de feijão fradinho	Parmegiana de frango Bife acebolado Peixe assado	Arroz branco Arroz integral Arroz a com lentilha Feijão carioca	Cebola gratinada Berinjela agriodoce Brócolis ao vapor Purê de misto (cenoura e batata)	Torta de legumes com massa integral (sem ovos/leite)	Penne ao molho branco com brócolis.	Frutas Laminadas. Pudim Bolo de coco gelado Torta de churros	Arroz branco Feijão carioca Filé de frango Purê misto Empadão de frango
27/02/2026 Sexta - Feira	Molho rosê Molho tártaro Molho ceasar	Salada tropical Tomate em rodelas c/ salsinha Rúcula, alface e milho Agrião, laranja e cebola roxa	Maionese de legumes Salada de quinoa com cenoura Vagem com milho Abóbora cozida	Feijoada Frango com quiabo Picadinho de carne	Arroz branco Arroz integral Arroz com brócolis Feijão carioca	Couve ao alho Torresmos Farofa de bacon Seleta de legumes	Panqueca de Espinafre com tomate seco	Rondede de queijo com molho bolonhesa	Frutas laminadas Pudim Mousse de limão c/ chocolate Surpresa de pera	Arroz branco Feijão carioca Picadinho de carne Seleta de legumes Farofa de bacon
28/02/2026 Sábado	Molho italiano Mostarda com mel Molho de abacate	Salada tropical Tomate em pétalas Salada Caesar Cenoura ralada	Maxixe cozido Batata doce em rodelas Maionese de batata Grão de bico com cenoura	Costela bovina cozida Luinguiça de frango acebolada Isclas de frango a primavera	Arroz branco Arroz integral Arroz com cenoura Feijão carioca	Mandioca cozida Pirão de carne Chuchu com milho Farofa de ovos	Silveirinha de soja	Macarrão talharim Molho sugo Molho branco Queijo parmesão	Frutas Laminadas Pudim Pavê de chocolate Cocada queimada	Arroz branco Feijão carioca Costela bovina Mandioca cozida Pirão de carne
(*) Datas festivas/pratos gastronômicos Cardápio sujeito à alteração devido à sazonalidade dos produtos e a disponibilidade de entrega dos fornecedores							Assinatura:		Assinatura:	
							FERNANDA DIONÍSIO 6597 GERENTE DE ÁREA		LETÍCIA PEREIRA CAMPOS - CRN 20531 ANALISTA DE SAÚDE - NUTRICIONISTA	