

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF

RESTAURANTE: TAGUATINGA SUL		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS: PRATO EXECUTIVO			MÊS DE DEZEMBRO /25
DATA	SALADA CRUA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	MARMITA
SEGUNDA 01/12/25	Mix de folhas	Isca de carne acebolada	Arroz branco Feijão carioca	Macarrão ao sugo	Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada Couve flor e cenoura na manteiga
TERÇA 02/12/25	Mix de folhas	Frango assado com ervas	Arroz com brócolis Feijão carioca	Purê de batata	Arroz branco Feijão carioca Carne de sol Mandioca cozida Farofa de bacon
QUARTA 03/12/25	Mix de folhas	Costelinha suína assada	Arroz branco Feijão carioca	Batata frita	Arroz branco Feijão carioca Frango pizzaiolo Seleta de legumes
QUINTA 04/12/25	Mix de folhas	Filé de peixe no molho com pimentões	Arroz colorido Feijão carioca	Abóbora assada com ervas	Arroz branco Feijão carioca Cupim ao molho madeira Cuscuz paulista
SEXTA 05/12/25	Salada natalina Cardápio natalino	Pernil à califórnia	Arroz a grega	Farofa natalina (nozes, castanhas)	Arroz branco Feijão carioca Frango ao molho agridoce de ameixa Farofa natalina Couve flor gratinado

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF

SABADO 06/12/25					Feijoada completa Arroz branco Torresmo Couve refogada Farofa Laranja
DOMINGO 07/12/25					Baião de 3 com queijo
SEGUNDA 08/12/25	Mix de folhas	Parmegiana de frango	Arroz branco Feijão carioca	Batata frita	Arroz branco Feijão carioca Carne cozida com batata Abobora assada com ervas
TERÇA 09/12/25	Mix de folhas	Bife à rolê (cenoura e calabresa)	Arroz colorido Feijão carioca	Purê de abóbora	Arroz branco Feijão carioca Peixe empanado Brocolis no azeite Farofa de banana
QUARTA 10/12/25	Mix de folhas	Frango á kieve	Arroz com brócolis	Vinagrete de feijão fradinho	Arroz branco Feijão carioca Isca de carne acebolada Brocolis no azeite
QUINTA 11/12/25	Mix de folhas	Filé de peixe empanado	Arroz colorido Feijão carioca	Purê de batata	Arroz branco feijão carioca Carne cozida com legumes Farofa de bacon

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF

SEXTA 12/12/25	Mix de folhas	Salmão ao molho de laranja	Arroz com amendoas e damasco	Salpicão de frango	Arroz branco colorido Feijão carioca Carne assada ao molho de vinho Pure batata cremoso
SABADO 13/12/25					Feijoada completa Arroz branco Torresmo Couve refogada Farofa Laranja
DOMINGO 14/12/25					Carreteiro com queijo coalho
SEGUNDA 15/12/25	Mix de folhas	Lombo suíno recheado com farofa	Arroz branco Feijão carica	Suflê de legumes	Arroz branco Feijão carioca Sobrecoca assada Batata bolinha com ervas Farofa de cenoura
TERÇA 16/12/25	Vinagrete	Carne de sol com queijo coalho	Arroz branco Feijão tropeiro	Mandioca cozida	Arroz branco Feijão carioca Medalhão de frango Milho refogada com pimentões Torta de legumes
QUARTA 17/12/25	Mix de folhas	Frango assado recheado com farofa de bacon	Arroz branco Feijão carioca	Purê de batata doce	Arroz branco Feijão carioca Peixe empanado Batata Assada

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF

					Farofa de cenoura
QUINTA 18/12/25	Mix de folhas	Filé de peixe ao molho de limão	Arroz branco Feijão carioca	Banana frita	Arroz branco Feijão carioca Iscas de carne ao molho madeira Farofa de cebola Abobrinha recheada
SEXTA 19/12/25 Cardápio natalino	Salada de repolho com abacaxi	Escondidinho de camarão com frango	Arroz branco	Bolinho de bacalhau	Arroz branco Feijão carioca Pernil ao molho proprio Torta de legumes com queijo
SABADO 20/12/25					Feijoada completa Arroz branco Torresmo Couve refogada Farofa Laranja
DOMINGO 21/12/25					Estrogonoff de frango Arroz branco Batata palha
SEGUNDA 22/12/25	Mix de folhas	Frango assado com batata	Arroz branco Feijão carioca	Purê de abóbora	Arroz colorido Feijão carioca Picadinho misto (carne, frango e calabresa) Berinjela refogada com pimentões Farofa de couve

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF

TERÇA 23/12/25	Mix de folhas	Lagarto recheado ao molho próprio	Arroz primavera	Farofa de cenoura e cebola	Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada com alecrim e alho Macarrão ao sugo Cenoura palito no vapor
QUARTA 24/12/25	FECHADO				
QUINTA 25/12/25	FERIADO				
SEXTA 26/12/25	Mix de folhas	Carne ao vinho	Arroz com brócolis	Maionese	Arroz branco Feijão carioca Isca de peixe empanada Cuscuz paulista
SABADO 27/12/25					Feijoada completa Arroz branco Torresmo Couve refogada Farofa Laranja
DOMINGO 28/12/25					Galinhada
SEGUNDA 29/12/25	Mix de folhas	Lombo ao molho	Arroz branco Feijão carioca	Abóbora assada com ervas	Arroz branco Feijão carioca Isca de Frango acebolada Milho refogado Farofa rica

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF

TERÇA 30/12/25	Mix de folhas	Frango ao molho de açafrão	Arroz branco Feijão carioca	Batata bolinha assada com ervas	Arroz branco Feijão carioca Bife de panela Batata assada Creme de milho
QUARTA 31/12/25	FECHADO				
(*) Prato disponível apenas no SESC Taguatinga Sul - Cardápio sujeito à alteração devido à sazonalidade dos produtos e a disponibilidade de entrega dos fornecedores					

FERNANDA DIONÍSIO DOURADO COSTA - 04823 GERENTE DE ÁREA	JULIANA GARCIA MESQUITA – CRN/5659 NUTRICIONISTA
---	--