

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

RESTAURANTE: TAGUATINGA SUL			PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS: PRATO EXECUTIVO				MÊS DE AGOSTO/25		
DATA		SALADA CRUA		PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO			MARMITA
SEXTA 01/08/25	-	-	-	Feijoada completa	Arroz branco	Torresmo Couve refogada Farofa Laranja	-	-	Arroz branco Feijão carico Carne de sol Chuchu tropeiro Mandioca cozida
SÁBADO 02/08/25	-	-	-	-	-	-	-	-	Feijoada completa Arroz branco Torresmo Couve refogada Farofa Laranja
DOMINGO 03/08/25		-	-	-	-	-	-	-	Arroz branco Feijão carioca Costelinha suína ao barbecue Chuchu com milho Purê de batata c/ crocante de bacon
SEGUNDA 04/08/25	-	Mix de folhas	-	Filé de frango à pizzaiolo	Arroz branco Feijão carioca	Farofa crocante com amendoas Repolhonese	-	-	Arroz branco Feijão carioca Bife acebolado Abobrinha ao forno com queijo Milho refogado
	-		-				-	-	

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

TERÇA 05/08/25		Salada de grão de bico		Carne cozida ao molho roti	Arroz com brócolis Feijão carioca	Baroa com brócolis Banana da terra empanada			Arroz branco Feijão carioca Picadinho suíno Berinjela empanada Grão de bico com bacon
QUARTA 06/08/25	-	Mix de folhas	-	Sobrecoxa assada com limão e alecrim	Arroz colorido Feijão carioca	Macarrão ao sugo Couve flor com ervas Ou Maionese com beterraba	-	-	Arroz branco Feijão carioca Lagarto recheado Cenoura, couve flor e milho Pure de batata baroa
QUINTA 07/08/25	-	Mix de folhas	-	Filé de panga ao molho de camarão	Arroz branco Feijão carioca	Batata assada com ervas Caponata de berinjela	-	-	Arroz branco Feijão carioca Carne cozida Abóbora assada com ervas Cuscuz paulista
SEXTA 08/08/25	-	-	-	Feijoada completa	Arroz branco	Torresmo Couve refogada Farofa Laranja	-	-	Arroz branco Feijão carioca Filé de frango a delicia Espaguete ao sugo com queijo ralado Cenoura, vagem e milho refogados
	-	-	-	-	-	-	-	-	

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

SÁBADO 09/08/25									Feijoada completa Arroz branco Torresmo Couve refogada Farofa Laranja
DOMINGO 10/08/25	-	-	-	-	-	-	-	-	Arroz branco Feijão carioca Isca de frango empanada Grão-de-bico com cenoura cozida Milho refogado
SEGUNDA 11/08/25	-	Mix de folhas	-	Costelinha suína assada com molho barbecue	Arroz branco Feijão carioca	Batata canoa assada com ervas Charuto de Repolho (calabesa e queijo)	-	-	Arroz branco Feijão carioca Filé de frango a pizzaiolo Ratatouille Farofa de banana
TERÇA 12/08/25	-	Vinagrete	-	Carne de sol na manteiga	Arroz branco Feijão tropeiro	Mandioca cozida Paçoca de carne	-	-	Arroz branco Feijão carioca Filé de peixe ao molho de coco e pimentões Polenta frita Chuchu com milho
QUARTA 13/08/25	-	Mix de folhas	-	Sobrecoxa ao molho de açafrão	Arroz branco Feijão carioca	Quiabo frito Creme de milho	-	-	Arroz branco feijão carioca Bife bovino acebolado Cenoura com salsinha

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

									Creme de milho
QUINTA 14/08/25	-	Mix de folhas	-	File de peixe empanado	Arroz com brócolis Feijao carioca	Purê de abobora Chuchu refogado com crisp de bacon	-	-	Arroz branco Feijão carioca Cupim ao molho ferrugem Penne ao molho de calabresa Abóbora assada
SEXTA 15/08/25	-	-	-	Feijoada completa	Arroz branco	Torresmo Couve refogada Farofa Laranja	-	-	Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoxa ao molho de açafrão Brocolis no azeite Creme de milho
SÁBADO 16/08/25	-	-	-	-	-	-	-	-	Feijoada completa Arroz branco Torresmo Couve refogada Farofa Laranja
DOMINGO 17/08/25	-	-	-	-	-	-	-	-	Arroz branco Feijão carioca Picadinho de pernil com pimentões Purê de mandioquinha Vagem com milho
SEGUNDA 18/08/25	-	Mix de folhas	-	Parmegiana de frango	Arroz branco	Batata rústica Farofa de banana	-	-	Arroz branco Feijão carioca Cupim ao molho ferrugem Berinjela refogada com

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

									pimentões Torta de legumes
TERÇA 19/08/25	-	Mix de folhas	-	Carne de panela (coxão mole) à moda	Arroz branco Feijão carioca	Couve-flor cozida com tomatinho cereja e milho Lasanha de berinjela com molho de tomate	-	-	Arroz branco Feijão carioca Isca de peixe empanado Espaguete alho e óleo Legumes em palito
QUARTA 20/08/25	-	Mix de folhas	-	Coxa e sobrecoxa recheada com presunto e queijo	Arroz branco Feijão carioca	Inhame assado com alecrim Macarrão ao sugo	-	-	Arroz branco Feijão carioca Bife acebolado Abobrinha grelhada com alho Farofa de banana
QUINTA 21/08/25	-	Mix de folhas	-	Lombo suíno ao molho de vinho	Arroz branco Feijão carioca	Sufê de legumes Purê de mandioquinha	-	-	Arroz branco Feijão carioca Isclas de carne com cebola Cenoura sauté Purê de mandioquinha
SEXTA 22/08/25	-	-	-	Feijoada Completa	Arroz branco	Torresmo Couve refogada Farofa Laranja	-	-	Arroz branco Feijão carioca Sobrecoxa assada com ervas Cenoura com couve flor Purê de abobora
SÁBADO 23/08/25	-	-	-	-	-	-	-	-	Feijoada completa Arroz branco Torresmo Couve refogada Farofa

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

									Laranja
DOMINGO 24/08/25	-	-	-	-	-	-	-	-	Arroz branco Feijão carioca Isca de frango grelhado Chuchu tropeiro Batata corada
SEGUNDA 25/08/25	-	Mix de folhas	-	Bife a cavalo	Arroz branco Feijão carioca	Batata frita Beterraba cozida com cheiro verde	-	-	Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada com alecrim e alho Abobrinha com milho Berinjela empanada
TERÇA 26/08/25	-	Mix de folhas	-	Frango (sobrecoxa) assado com batata	Arroz branco Feijão carioca	Yakissoba de legumes	-	-	Arroz branco Feijão carioca Carne de panela Purê de baroa Farofa de cenoura
QUARTA 27/08/25	-	Mix de folhas	-	Picadinho misto (frango, carne e calabresa)	Arroz colorido Feijão carioca	Purê de abóbora Banana empanada	-	-	Arroz branco Feijão carioca Medalhão de frango Purê de abóbora Brocolis com azeite
QUINTA 28/08/25	-	Mix de folhas	-	Filé de peixe a portuguesa	Arroz com brocolis	Purê de batata c/ crocante de bacon	-	-	Arroz branco Feijão carioca Carne de sol Farofa de cebola

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

									Mandioca cozida
SEXTA 29/08/25	-	-	-	Feijoada completa	Arroz branco	Torresmo Couve refogada Farofa Laranja	-	-	Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoxa recheada com presunto e queijo Abobrinha com cenoura Inhame assado com alecrim
SÁBADO 30/08/25	-	-	-	-	-	-	-	-	Feijoada completa Arroz branco Torresmo Couve refogada Farofa Laranja
DOMINGO 31/08/25	-	-	-	-	-	-	-	-	Arroz branco Feijão carioca Isca de frango Espaguete ao sugo Brocolis no azeite
(*) 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