

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

RESTAURANTE: TAGUATINGA SUL		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS: PRATO EXECUTIVO			MÊS DE MARÇO 2026
DATA	SALADA CRUA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	MARMITA
SEGUNDA 02/03	Mix de folhas	Bife à cavalo	Arroz com brócolis Feijão carioca	Purê de batata doce Cenoura palito com ervas	Arroz branco Feijão carioca Frango assado recheado com farofa Batata doce assada Cenoura palito com ervas
TERÇA 03/03	Mix de folhas	Costelinha suína ao molho barbecue	Arroz colorido Feijão carioca	Macarrão ao molho branco	Arroz branco Feijão carioca Parmegiana de frango Macarrão ao alho e óleo Brócolis no azeite
QUARTA 04/03	Mix de folhas	Filé de frango a milanesa	Arroz branco Feijão carioca	Abobrinha ao forno recheada com queijo e presunto	Arroz branco Feijão carioca Picadinho de carne ao molho madeira Legumes salteados Macarrão ao sugo
QUINTA 05/03	Mix de folhas	Filé de peixe a portuuesa	Arroz colorido Feijão carioca	Purê cremoso de abóbora	Arroz branco Feijão carioca Lombo suíno ao molho Abobora assada com ervas Couve flor no vapor

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

SEXTA 06/03	Mix de folhas	Lasanha à bolonhesa	Arroz branco	Caponata de berinjela Brócolis e couve flor ao forno	Arroz branco Feijão carioca Isca de peixe empanado Batata assada Berinjela no forno
SABADO 07/03					Feijoada completa Arroz branco Torresmo Couve refogada Farofa Laranja
DOMINGO 08/03					Baiao de tres (arroz, feijão e carne)
SEGUNDA 09/03	Mix de folhas	Cupim com linguiça toscana	Arroz branco Feijão carica	Macarrão ao sugo com queijo	Arroz branco Feijão carioca Isca de frango no molho de tomate e manjericão Macarrão ao sugo Batata corada
TERÇA 10/03	Vinagrete	Carne de sol com queijo coalho	Arroz com amendoas Feijão tropeiro	Mandioca na manteiga Torresmo	Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoxa ao molho de açafrão Mandioca cozida Abobrinha no forno
QUARTA 11/03	Mix de folhas	Frango assado recheado com farofa	Arroz colorido Feijão carioca	Purê de batata doce	Arroz branco Feijão carioca Cupim ao molho próprio Batata doce assada Farofa de cuscuz

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

QUINTA 12/03	Mix de folhas	File de peixe no leite de coco	Arroz com amendoas Feijão carioca	Purê de abóbora	Arroz branco Feijão carioca Isclas de carne ao molho madeira Batata doce rustica Pure de abóbora
SEXTA 13/03	Mix de folhas	Feijoada completa	Arroz branco	Couve refogada Farofa Torresmo Laranja	Arroz branco Feijão carioca Filé de peixe no molho pomodoro Batata assada Milho refogado com pimentões
SABADO 14/03					Feijoada completa Arroz branco Couve refogada Farofa Laranja
DOMINGO 15/03					Arroz Carreteiro
SEGUNDA 16/03	Mix de folhas	Escondidinho de carne	Arroz branco	Legumes no vapor	Arroz branco Feijão carioca Frango ao molho Omelete de legumes Batata palha
TERÇA 17/03	Mix de folhas	Parmegiana de carne	Arroz com brocolis Feijão carioca	Batata assada	Arroz branco Feijão carioca Medalhão de frango Batata corada Tempurá de legumes
		Frango assado com ervas e batata bolinha	Arroz colorido	Creme de milho	Arroz branco

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

QUARTA 18/03	Mix de folhas		Feijão carioca		Feijão carioca Bife de panela Batata assada Creme de milho
QUINTA 19/03	Mix de folhas	Filé de peixe empanado na panko	Arroz branco Feijão carioca	Purê de banana da terra Brócolis e milho refogados	Arroz branco Feijão carioca Isca de carne acebolada Brócolis e milho refogados Abobrinha no forno
SEXTA 20/03	Mix de folhas	Almondega ao sugo	Arroz com brocolis Feijão carioca	Batata doce assada Couve flor gratinado	Arroz branco Feijão carioca Parmegiana de filé de peixe Couve flor e cenoura cozidos Batata doce assada
SABADO 21/03					Feijoada completa Arroz branco Couve refogada Farofa Laranja
DOMINGO 22/03					Estrogonoff de frango
SEGUNDA 23/03	Mix de folhas	Bife de contra filé acebolado	Arroz com brocolis Feijão carioca	Cará assado com cebola Purê de abóbora	Arroz branco Feijão carioca Isca de frango a primavera Abóbora assada Mandioca cozida
TERÇA	Mix de folhas	Costelinha ao barbecue	Arroz branco	Batata recheada com	Arroz branco

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

24/03			Feijão carioca	queijo	Feijão carioca Lagarto ao molho proprio Espaguete ao molho branco Batata assada
QUARTA 25/03	Mix de folhas	Parmegiana de frango	Arroz branco Feijão carioca	Espaguete ao pesto	Arroz branco Feijão carioca Carne de sol Mandioca cozida Paçoca de carne
QUINTA 26/03	Mix de folhas	Filé de peixe a campanha	Arroz branco Feijão carioca	Vagem com cenoura e baroa	Arroz branco Feijão carioca Isca de carne acebolada Seleta de legumes Farofa de cebola
SEXTA 27/03		Feijoada completa	Arroz branco	Couve refogada Farofa Torresmo Laranja	Arroz branco Feijão carioca Filé de peixe ao molho de ervas Mandioca cozida Brócolis no azeite
SABADO 28/03					Feijoada completa Arroz branco Torresmo Couve refogada Farofa Laranja
DOMINGO 29/03					Galinhada

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

SEGUNDA 30/03	Mix de folhas	Rocambole recheado com queijo	Arroz branco Feijão carioca		Arroz branco Feijão carioca Frango assado
TERÇA 31/03	Mix de folhas	Fricassê de frango	Arroz branco	Batata palha	Arroz branco Feijão carioca Isca de carne Purê misto (batata e cenoura) Brócolis com couve flor
(*) 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 - 4823
GERENTE DE ÁREA

JULIANA GARCIA
MESQUITA – CRN/5659
NUTRICIONISTA