

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

ESTAURANTE: TAGUATINGA SUL		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS: PRATO EXECUTIVO					MÊS DE SETEMBRO/25		
DATA		SALADA CRUA		PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO			MARMITA
SEGUNDA 01/09/25	-	Mix de folhas	-	Bife acebolado	Arroz branco Feijão carioca	Batata canoa assada com ervas	-	-	Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoxa ao molho de açafraão Farofa de cenoura Quiabo frito
TERÇA 02/09/25	-	Mix de folhas	-	Parmegiana de carne	Batata frita		-	-	Arroz branco Feijão carioca Picadinho frango com vagem e cenoura Banana frita
QUARTA 03/09/25	-	Mix de folhas	-	File de peixe empanado	Arroz à grega	Brócolis gratinado	-	-	Arroz branco Feijão carioca Carne em cubos acebolada Berinjela empanada Creme de milho
QUINTA 04/09/25	-	Mix de folhas	-	Coxa e Sobrecoxa assada com ervas	Arroz branco Feijão carioca	Purê de mandioquinha e Quiabo frito	-	-	Arroz branco Feijão carioca Cupim ao molho madeira Batata doce assada Brócolis com ervas
SEXTA 05/09/25	-	-	-	Feijoada completa	Arroz branco	Torresmo Couve refogada Farofa Laranja	-	-	Arroz branco Feijão carioca Picadinho de frango ao molho shoyu Ratatouille

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

									Banana empanada
SÁBADO 06/09/25	-	-	-	-	-	-	-	-	Feijoada completa Arroz branco Torresmo Couve refogada Farofa Laranja
DOMINGO 07/09/25	-	-	-	-	-	-	-	-	Arroz Carreteiro
SEGUNDA 08/09/25	-	Mix de folhas	-	Picadinho de carne ao molho madeira	Arroz branco	Purê de batata gratinado	-	-	Arroz branco Feijão carioca Pernil acebolado Legumes em palito Batata Sauté
TERÇA 09/09/25	-	Mix de folhas	-	Lombo suino ao molho de vinho	Arroz branco Feijão carioca	Abobora assada com ervas	-	-	Arroz branco Feijão carioca Carne de sol Farofa de banana Mandioca cozida
QUARTA 10/09/25	-	Mix de folhas	-	Carne de panela (coxão mole) à moda	Arroz branco Tutu de feijão	Caponata de berinjela	-	-	Arroz branco Feijão carioca Frango xadrez Penne ao alho e óleo Abobrinha refogada
QUINTA 11/09/25	-	Mix de folhas	-	Coxa e sobrecoxa recheada com calabresa	Arroz branco Feijão carioca	Sufilê de Chuchu	-	-	Arroz branco Feijão carioca Picadinho de carne com pimentões

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

									Chuchu sauté Purê de abóbora
SEXTA 12/09/25	-	-	-	Feijoada Completa	Arroz branco	Torresmo Couve refogada Farofa Laranja	-	-	Arroz branco Feijão carioca Isclas de frango grelhado Berinjela empanada Torta de legumes
SÁBADO 13/09/25	-	-	-	-	-	-	-	-	Feijoada completa Arroz branco Torresmo Couve refogada Farofa Laranja
DOMINGO 14/09/25	-	-	-	-	-	-	-	-	Galinhada
SEGUNDA 15/09/25	-	Mix de folhas	-	Bife à Rolê	Arroz branco Feijão carioca	Purê de mandioquinha	-	-	Arroz branco Feijão carioca Medalhão de frango Batata doce assada Farofa de banana
TERÇA 16/09/25	-	Mix de folhas	-	Picadinho de carne	Arroz branco Feijão tropeiro	Couve flor gratinada	-	-	Arroz branco Feijão carioca Frango parmegiana Batata frita Farofa de cenoura
	-		-				-	-	

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

QUARTA 17/09/25		Mix de folhas		Costelinha suína assada ao molho barbecue	Arroz à piamontese	Batata frita			Arroz branco Feijão carioca Carne com mandioquinha Banana empanada Couve flor com azeite
QUINTA 18/09/25	-	Mix de folhas	-	Filé de Peixe ao molho de pimentões	Arroz com brócolis	Purê de abóbora	-	-	Arroz branco Feijão carioca Carne de sol Farofa de cebola Abóbora cozida
SEXTA 19/09/25	-	-	-	Feijoada completa	Arroz branco	Torresmo Couve refogada Farofa Laranja	-	-	Arroz branco Feijão carioca Isca de peixe empanado Mandioca cozida Chuchu refogado
SÁBADO 20/09/25	-	-	-	-	-	-	-	-	Feijoada completa Arroz branco Torresmo Couve refogada Farofa Laranja
DOMINGO 21/09/25	-	-	-	-	-	-	-	-	Arroz branco Strogonoff de carne Batata palha
	-		-				-	-	

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

SEGUNDA 22/09/25		Mix de folhas		Bife a cavalo	Arroz branco Feijão carioca	Purê de batata			Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada Mandioca cozida Quiabo frito
TERÇA 23/09/25	-	Mix de folhas	-	Escodidinho de Carne	Arroz branco	Couve flor, cenoura e vagem com ervas finas	-	-	Arroz branco Feijão carioca Picadinho misto (carne, frango e calabresa) Penne ao molho branco Abóbora assada
QUARTA 24/09/25	-	Mix de folhas	-	Almôndegas ao Molho de Tomate	Espaguete ao alho e óleo	-	-	-	Arroz branco Feijão carioca Costelinha ao molho barbecue Purê de abóbora Legumes cozidos no vapor
QUINTA 25/09/25	-	Vinagrete de grão de bico	-	Filé de frango grelhado ao molho mostarda e mel	Arroz branco Feijão carioca	Torta de legumes	-	-	Arroz branco Feijão carioca Bife à Rolê Farofa de cebola Mandioca frita
SEXTA 26/09/25	-	-	-	Feijoada completa	Arroz branco	Torresmo Couve refogada Farofa Laranja	-	-	Arroz branco Feijão carioca Medalhão de frango Abobrinha com cenoura Bata doce assada

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

SÁBADO 27/09/25	-	-	-	-	-	-	-	-	Feijoada completa Arroz branco Torresmo Couve refogada Farofa Laranja
DOMINGO 28/09/25	-	-	-	-	-	-	-	-	Baião de 3 (arroz, feijão fradinho e carne)
SEGUNDA 29/09/25	-	Vinagrete	-	Carne de sol acebolada	Arroz branco Feijão tropeiro	Mandioca cozida	-	-	Arroz branco Feijão carioca Escodidinho de frango Berinjela e abobrinha ao sugo
TERÇA 30/09/25	-	Mix de folhas	-	Frango à milanesa	Arroz branco Feijão carioca	Purê de Abobora	-	-	Arroz branco Feijão carioca Lombo em cubos ao molho madeira Abobora assada Mandioca frita
(*) 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