

 RESTAURANTE: CLDF/SESC TAG. NORTE/SESC GAMA/SEDE			PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS (C)				MÊS DE JUNHO 2026			
DATA	MOLHO	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	OPÇÃO VEGETARIANA	MASSA	SOBREMESA	CARDÁPIO COPA
01/06/2026 Segunda-feira	Vinagrete Molho rosé	Salada Tropical Tomate em rodela Cenoura ralada c/ repolho roxo Pepino	Seleto de Legumes Salada de Grão-de- bico Beterraba cozida Brocolis no vapor	Bife acebolado Fricassê de frango Moqueca de peixe	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Batata corada Pirão de peixe Chuchu gratinado Farofa de cebola e alho	Ovo mexido	Espaguete ao alho e óleo	Frutas Laminadas (Melancia e Melão) Figo e Pêssego Pudim Mousse de Limão Bolo de doce leite com ameixa Manjar sem lactose	
02/06/2026 Terça- feira	Molho mostarda e Mel Molho balsâmico	Salada tropical Tomate em cubos Beterraba ralada Acelga	Cenoura, ervilha e milho Caponata de berinjela Salada de grãos Salada de macarrão	Carne de sol Sobrecoca assada Merluza à moda	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Purê de batata Couve-flor cozida Jiló Farofa de bacon	Ratatouille	Parafuso Molho ao sugo	Frutas Laminadas (Manga e Kiwi) Gelatina Mosaico Pudim Mousse de maracujá Bolo de leite ninho Bolo de travessa sem lactose	
03/06/2026 Quarta-feira - Preparações Juninas	Vinagrete Molho de ervas	Salada tropical Tomate em cubos Acelga e milho Vinagrete	Beterraba e Cenoura Salada de Feijão Fradinho Chuchu com cheiro- verde Salpicão	Parmegiana de carne Sobrecoca assada Costelinha ao molho barbecue	Arroz branco Baião de dois Feijão carioca	Polenta Milho cozido Brocolis cozido Farofa de bacon	Cogumelo (shitake) refogado com cebola e alho	Penne molho branco	Frutas Laminadas (Mamão e abacaxi) Sagu Pudim Arroz doce Bolo de amendoim Cocada sem lactose	
08/06/2026 Segunda-feira	Vinagrete. Mostarda e mel	Salada Tropical Tomate em cubos Penino Acelga	Mandioquinha cozida Cenoura cozida Salada de feijão branco Brócolis	Lagarto ao molho ferrugem Stroganoff de frango Peixe empanado	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Batata palha Vagem com Milho Farofa crocante Abóbora	Ovo mexido	Espaguete ao alho e óleo	Frutas Laminadas: Melancia e Manga Figo e Pêssego Pudim Sorvete de amendoim Bolo de coco Manjar sem lactose	
09/06/2026 Terça- feira	Molho agri-doce Molho de balsamico	Salada Tropical Tomate em rodela Cenoura ralada Almeirão com alface	Salada de chuchu beterraba c/ gergelim Brócolis c/ alho crocante Jiló	Carne de panela Frango assado Lombo ao molho	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Tutu de feijão Batata assada Abobrinha refogada Farofa de ovos	Moqueca de banana-da-terra	Talharim Molho ao sugo	Frutas Laminadas: Mamão e Abacaxi Doce de compota de casca de frutas (melancia ou maracujá) Pudim Banoffe Bolo de limão Cocada (sem lactose)	

DATA	MOLHO	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	OPÇÃO VEGETARIANA	MASSA	SOBREMESA	CARDÁPIO COPA
10/06/2026 Quarta-feira - CARDÁPIO REGIONAL - CENTRO OESTE	logurte com hortelã Molho de ervas	Salada Tropical Tomate em rodela Beterraba ralada Rúcula c/ agrião	Maionese Couve- flor Batata doce Brócolis	Frango com Pequi (conserva) Vaca atolada (costela com mandioca) Peixe Frito (molho tártaro)	Arroz branco Arroz carreteiro Feijão carioca	Angu Quiabo Feijão tropeiro Batata assada	Ratatouille	Macarrão penne Molho gorgonzola	Frutas: Kiwi, Uva Rubi e Manga Figo e Pêssego Pudim Curau com canela Bolo de Prestigio Verrine de kiwi	
11/06/2026 Quinta- feira	Vinagrete Molho rosé	Salada tropical Tomate em pétalas Broto de feijão c/ cenoura ralada Pepino	Salada de macarrão Beterraba cozida c/ cebolinha Caponata de berinjela Cenoura cozida	Bife acebolado Frango à parmegina Bisteca ao barbecue	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Creme de espinafre Purê de batata baroa Abóbora assada c/ ervas Farofa de bacon	Torta de legumes Ovos	Parafuso Molho napolitano	Frutas Laminadas: Abacaxi e Melancia Figo e Pêssego Pudim Delícia de Morango Bolo de maracujá Danoninho de morango (sem lactose)	(México) Frango mexicano com arroz temperado, guacamole e nachos
12/06/2026 Sexta-feira	Molho de mostarda e mel Molho de cebola roxa	Salada tropical Tomate em rodela Salada de rúcula Mix de repolho	Salpicão Salada de grão de bico Brócolis e couve-flor ao azeite Batata baroa	Feijoada Isca Frango assado de peixe	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Legumes assados Torresmo Batata gratinada couve Farofa cebola	Cogumelo (shitake) refogado com cebola e alho Ovos	Nhoque - Molho sugo	Frutas Laminadas: Laranja e Melão Gelatina Mosaico Pudim Bombom de Uva Bolo Brigadeiro Bolo de travessa sem lactose	(Estados Unidos) BBQ chicken com batatas rústicas e coleslaw
15/06/2026 Segunda-feira	Molho verde Molho balsâmico	Salada tropical Tomate em pétalas Salada de repolho e tomate seco Cenoura c/ beterraba ralada	Salada de Milho e Vagem Salada de Batata- Doce Salada de macarrão Abobrinha refogada	Carne de Sol Moqueca de Peixe Lombo ao molho	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Milho Refogado Couve- flor gratinada Pirão de peixe Farofa crocante	Ovo mexido	Espaguete ao alho e óleo	Frutas Laminadas: Mamão e Melancia Figo e Pêssego Pudim Manjar de coco Bolo de abacaxi Arroz doce (sem lactose)	(Espanha) Paella de frango e legumes
16/06/2026 Terça- feira	Mostarda e mel Vinagrete	Salada Tropical Tomate em rodela Rúcula com acelga Broto de feijão c/ cenoura ralada	Salada de feijão fradinho Abóbora c/ ervas Couve-flor c/ milho Brócolis	Picadinho ao molho ferrugem Coxa e sobrecoxa assada Peixe à moda	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Batata bolinha assada Abóbora assada Creme de espinafre Farofa panko	Ratatouille Ovos	Lasanha à bolonhesa	Frutas Laminadas: Abacaxi e Manga Doce de compota de casca de frutas (maracujá ou melancia) Pudim Néctar dos deuses Bolo de doce de leite com ameixa Verrine de Kiwi (sem lactose)	(França) Frango ao molho Dijon com gratin

DATA	MOLHO	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	OPÇÃO VEGETARIANA	MASSA	SOBREMESA	CARDÁPIO COPA
17/06/2026 Quarta-feira - Preparações Juninas	Molho de laranja Molho de verde	Salada Tropical Tomate em cubos Acelga Beterraba ralada	Cenoura c/ cebolinha Salada de Grão de bico Abobrinha Batata doce	Bife acebolado Frango ao molho Costelinha suína ao barbecue	Arroz branco Arroz carreteiro Feijão carioca	Mandioca cozida Creme de milho Quiabo assado Farofa de calabresa	Omelete de legumes	Macarrão ao alho e óleo	Frutas: Uva Benitaka, Uva Ítália e Manga Pudim Curau Bolo de churros Arroz doce sem lactose	(Portugal) Falso bacalhau espiritual
18/06/2026 Quinta- feira	Molho agri-doce Molho de cebola roxa	Salada Tropical Tomate pétalas Vinagrete Acelga	Caponata de berinjela Batata baroa c/ cebolinha Jiló c/ alho Beterraba cozida	Bife à parmegiana Filé de frango grelhado Kafta Suína	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Chuchu gratinado Brócolis Purê misto Farofa de cebola	Quibe de abóbora Ovos	Espaguete Molho napolitano	Frutas Laminadas: Melão e Melancia Figo e Pêssego Pudim Cheesecake de maracujá Bolo de frutas vermelhas Verrine de manga sem lactose	(Coreia do Sul) Carne coreana agri-doce com arroz oriental
19/06/2026 Sexta-feira	Vinagrete Molho de iogurte	Salada Tropical Tomate em rodela Mix repolho Pepino	Beterraba e Cenoura Salada de Feijão Fradinho Chuchu com cheiro- verde Salada de macarrão	Lagarto ao molho ferrugem Feijoada Frango assado	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Torresmo Vagem com Milho Couve refogada Farofa crocante	Torta de legumes Ovos	Talharim molho branco	Frutas Laminadas: Laranja e Abacaxi Figo e Pêssego Pudim Delícia de morango Bolo de chocolate Manjar sem lactose	(Brasil + Haiti) Feijoada + griot haitiano com arroz e feijão
22/06/2026 Segunda-feira	Molho balsâmico Molho de iogurte	Salada Tropical Tomate em rodela Mix de repolho Vinagrete	Jiló Vagem Beterraba palito Salada de Feijão fradinho	Lombo à moda Frango assado Peixe ao molho de alcaparras	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Batata assada couve-flor gratinada Cenoura cozida Farofa de bacon	Ovo mexido	Espaguete ao alho e óleo	Frutas: Abacaxi e Uva Rubi Figo e Pêssego Pudim Banoffe Bolo de nozes Manjar sem lactose	(Argentina) Fraldinha ao chimichurri com batatas
23/06/2026 Terça- feira	Molho de Ervas Molho de limão	Salada tropical Tomate em cubos Cenoura ralada Acelga com tomate seco	Quiabo assado Batata doce assada Grão de bico Brócolis c/ gergelim	Carne ao molho de vinho Isca de frango acebolada Peixe assado	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Mandioca cozida Chuchu gratinado Ratatouille Farofa de cenoura	Torta de legumes Ovos	Parafuso ao sugo	Frutas: Melancia e Uva Doce de compota de frutas (melancia ou maracujá) Pudim Néctar dos deuses Bolo de abacaxi Doce de abóbora com coco na travessa (sem lactose)	(Uzbequistão) Arroz pilaf com carne e especiarias

DATA	MOLHO	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	OPÇÃO VEGETARIANA	MASSA	SOBREMESA	CARDÁPIO COPA
24/06/2026 Quarta-feira Preparações Juninas	Vlnagrete Molho verde	Salada tropical Tomate em cubos Mix de Repolho Agrião	Beterraba e Cenoura Salada de Feijão Fradinho Chuchu com cheiro-verde Salada de macarrão	Carne de sol Frango ao molho caipira Bisteca suína	Arroz branco Baião de dois Feijão carioca	Pamonha frita Quiabo com milho Purê de cenoura com batata Farofa de cebola	Moqueca de banana da terra Ovos	Macarrão ao alho e óleo	Frutas Laminadas: Morango, Uva Benitaka e Itália Figo e Pêssego Pudim de milho Sorvete de amendoim Bolo queijadinha Manjar sem lactose	(Brasil + Escócia) Picadinho brasileiro com farofa e banana + fish and chips adaptado
25/06/2026 Quinta-feira	Molho de ervas Molho Rosé	Salada Tropical Tomate em cubos Penino Acelga com azeitona	Maionese Beterraba cozida c/ cebolinha Caponata de berinjela Chuchu	Picadinho de carne com legumes Frango à parmegiana Lombo suíno	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Mandioca cozida Cenoura Vagem Farofa de banana	Omelete	Parafuso Molho ao sugo	Frutas Laminadas: Melancia e Manga Figo e Pêssego Pudim Cheesecake de limão Bolo leite ninho com morango Cocada sem lactose	(Equador) Frango tropical com banana-da-terra
26/06/2026 Sexta-feira	Vlnagrete Molho Tártaro	Salada Tropical Tomate meia lua Cenoura ralada Beterraba ralada	Baroa c/ cebolinha Berinjela assada Abóbora assada Brócolis	Bife acebolado Frango assado Feijoada	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Batata corada couve Abobrinha com milho Farofa com torresmo	Cogumelo (shitake) refogado com cebola e alho Ovos	Espaguete alho e óleo	Frutas Laminadas: Laranja e Melancia Figo e Pêssego Pudim Mousse de Limão Bolo de chocolate Bolo na travessa sem lactose	(Noruega) Salmão ao molho de ervas
29/06/2026 Segunda-feira	Molho mostarda e mel Molho balsâmico	Salada tropical Tomate em pétalas Agrião Cenoura ralada pepino	Salpicão Quiabo refogado Batata doce assada Salada de grão de bico	Carne de Sol na manteiga Stroganoffe de frango Pernil assado	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Banana da terra empanada Batata bolinha assada Legumes assados Farofa de cebola	Ovo mexido	Espaguete ao alho e óleo	Frutas laminadas: Melão e Manga Figo e Pêssego Pudim Delícia de uva Bolo redvelvet Verrine de manga (sem lactose)	(Inglaterra) Fish and chips com molho tártaro
30/06/2026 Terça -feira	Vinagrete Molho de iogurte	Salada tropical Pepino Tomate em rodelas Acelga	Tabule Beterraba cozida Abóbora com ervas Brócolis	Filé de frango grelhado Cupim assado Fricassé de frango Filé de merluza assado com ervas	Arroz Branco Arroz integral Feijão Carioca	Purê de batata Cenoura Sauté Brócolis Farofa de calabresa	Moqueca de banana da terra Ovos	Penne Molho branco	Frutas Laminadas: Abacaxi e Mamão Compota de frutas (melancia ou maracujá) Pudim Manjar de coco Bolo de ninho com morango Doce de abóbora com coco (sem lactose)	(Itália) Risotto con Pomodori Secchi – risoto de tomate seco e rúcula ou Risotto alla Zucca - risoto de abóbora
Cardápio sujeito à alteração devido à sazonalidade dos produtos e a disponibilidade de entrega dos fornecedores							Assinatura:			
FERIADO							FERNANDA DIONÍSIO 6597 GERENTE DE ÁREA			
CARDÁPIO REGIONAL - REGIÃO CENTRO OESTE										
Preparações Juninas								MARIANA MELO CRN 1 -2645 SUPERVISORA DE ÁREA		