

CARDÁPIO

Mês: Maio/2024

Período: 01 a 05

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO		RESTAURANTE							
SESC Guará: Nutricionista Shirley Santos Araujo - CRN/1 6719 – Telefone: 3217-9726		SESC Taguatinga Sul: Nutricionista Juliana Garcia Mesquita – CRN/1 5659							
DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES		MARMITA FITNESS	MOLHO	SOBREMESA
01/05 Quarta-feira (feriado)	1	Estrogonofe de carne	Arroz colorido	Feijão Carioca	1-Batata Palha	Purê de abóbora Batata rústica	Isca de frango ao molho de mostarda Purê de abóbora Chuchu refogada	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Panna Cotta de manga Mousse de maracujá Pudim de leite
	2	Peixe ao forno	Arroz com brócolis						
02/05 Quinta-feira	1	Costelinha suína ao Barbecue	Arroz Branco	Feijão Fradinho	1 – Quibebe de mandioca 2- Quiabo refogado	1 -Farofa de cebola	Frango grelhado Quiabo refogado Couve -flor e cenoura refogada	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Banoffe Bolo de morango
	2	Frango xadrez	Arroz Integral 2- Arroz chinês						
03/05 Sexta-feira	1	Feijoada completa	Arroz Branco	2 - Feijão carioca	1 – Couve refogada/Torresmo/ laranja 2 – Purê de mandioquinha com abóbora	Farofa de bacon	Coxa e sobrecoxa grelhada Purê de mandioquinha com abóbora	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Mousse de limão Bolo de Laranja
	2	Coxa e sobrecoxa grelhada	Arroz Integral 2- Arroz c/ brócolis						
04/05 Sábado	1	Feijoada completa	1 - Arroz Branco/integral	2 Tutu de feijão	1 – Couve refogada/Torresmo/ laranja	Farofa de cebola	*	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Verrine de pêssego Mosaico de gelatina
	2	Galinhada							
05/05 Domingo	1	Lasanha de frango	*	*	*	*	*	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Bolo de Churros Mousse maracujá
	2	Arroz carreteiro							

Temos disponíveis também: **SALADA NO POTE, SOBREMESA NO POTE E ADICIONAL DE OVO FRITO NA MARMITA.**

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

"Para maiores informações sobre as preparações que contêm Glúten e Lactose, consulte a descrição das preparações nas etiquetas da marmita ou envie um e-mail para nutricao@sescdf.com.br"