

CARDÁPIO



RESTAURANTE

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS

Mês: OUTUBRO/2024

DATA	EXTRAS	MOLHOS	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA	PÃES PASTAS PATÊS	OPÇÃO VEGETARIANA	MARMITA DO DIA	MARMITA KIDS
SEGUNDA (07/10)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em rodela Guacamole (abacate, cebola, tomate) Vinagrete Tabule	Beterraba cozida Batata inglesa bolinha com cheiro-verde Salada de feijão branco ao vinagrete	Peixe empanado Carne de panela, (cozido) Lombo suíno assado ao molho próprio Salmão ao molho maracujá	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz Cozido	Coxinha de frango Batata sauté Farofa Ovos mexidos Nhoque ao molho rosé	Bolo de Prestígio Delícia de banana Mousse de limão Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Mosaico	Pão de ló Patê de frango	Bolonhesa de lentilha (lentilha; tomate, azeite, alho, sal)	Carne de panela, (cozido) Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Batata inglesa bolinha com cheiro-verde Farofa	Carne de panela, (cozido) Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Batata inglesa bolinha com cheiro-verde
TERÇA (08/10)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em pétalas Rabanete com laranja Mix de repolho Chicória c/ maçã	Grão de bico ao vinagrete Cenoura cozida Antepasto de berinjela	Peito de frango grelhado Cupim ao molho madeira Linguça de frango acebolada Costela Suína ao barbecue	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz a grega	Kibe frito Macarrão ao alho e óleo Farofa de ovo Escondidinho de carne	Delícia de Abacaxi Mousse de Chocolate Mosaico Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão Petrópolis Patê de azeitonas preta	Abobrinha recheada com Proteína de soja texturizada e molho de tomate	Peito de frango grelhado Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Cenoura cozida Macarrão ao alho e óleo	Peito de frango grelhado Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Cenoura cozida
QUARTA (09/10) Datas festivas pratos gastronômicos	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate picado Rúcula c/ agrião e passas Cenoura c/ vinagre balsâmico e castanha de caju	Repolhonese Quiabo laminado c/ alho e orégano Brócolis salteados	Isca de frango empanada Coxa e sobrecoxa ao molho de laranja e mel Moqueca de peixe à baiana Dobradinha Isca de frango Empanado	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz frito c/ovos	Batata frita Farofa de espinafre Vagem c/ cenoura Escondidinho de carne seca	Mousse de maracujá Brownie Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Mosaico	Massa folhada com frango Patê de ricota com ervas	Estrogonofe de grão-de-bico com leite de coco	Isca de frango empanada Arroz branco ou Arroz integral Feijão carioca Brócolis salteados Quiabo laminado c/ alho e orégano	Isca de frango Empanado Arroz branco ou Arroz integral Feijão carioca Brócolis salteados
QUINTA (10/10)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em rodela Salada de couve manteiga c/ laranja Cenoura com broto de feijão Acelga c/ passas	Feijão fradinho ao vinagrete Abobrinha c/ cebola roxa Cenoura cozida c/ salsinha	Peito de frango grelhado Linguça Toscana estrogonofe de frango Bife grelhado acebolado	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz c/ brócolis	Minipastéis fritos Farofa de banana Seleta Ravioli de frango Batata palha	Banoffe Bolo de morango Romeu e julieta Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Mosaico	Pão de quatro queijos Patê de presunto	Escondidinho Vegetariano de proteína de soja	estrogonofe de frango Arroz branco ou Arroz integral Batata palha seleta	estrogonofe de frango Arroz branco ou Arroz integral seleta
SEXTA (11/10)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em pétalas Vinagrete c/ grão de bico Acelga c/ laranja Pepino japonês fatiado c/ gergelim	Maionese de batata Salada de mix de repolho refogado Cenoura cozida	Isca de peixe Feijoada Coxa e sobrecoxa grelhada c/ cebola roxa Bisteca grelhada ao molho chimichurri	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz ao forno	Couve refogada Torresmo Espaguete ao alho e óleo Farofa de cebola	Tartelete de morango Mousse de limão Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Mosaico	Pão de Ciabatta Patê de frango	Bolinho de proteína de soja (proteína de soja, cenoura ralada, cebola picada, farinha de aveia ou de trigo, ovo, shoyu, temperos a gosto)	Isca de peixe Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Cenoura cozida Espaguete ao alho e óleo	Isca de peixe Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Cenoura cozida

CARDÁPIO

SÁBADO (12/10)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em pétalas Rúcula, tomate e queijo muçarela Vinagrete Beterraba ralada e azeitona	Inhame com cheiro-verde maionese de legumes Chuchu c/ milho Beterraba ralada e azeitona	Peito de frango grelhado Coxa e sobrecoxa ao molho de mostarda Lagarto desfiado com legumes Filé de peixe ao molho de espinafre	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz mineiro	Mandioca Frita Abobrinha c/ milho Sufilê de cenoura Ravioli de carne	Torta de banana caramelizada Pavê de pêssego Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Mosaico	Pão de ló Patê de peito de peru	Almondega de soja (molho sugo)	Lagarto desfiado com legumes Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Chuchu c/ milho Sufilê de cenoura	Lagarto desfiado com legumes Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Chuchu c/ milho
DOMINGO (13/10)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em rodela Chicória c/ morango Cenoura c/ repolho	Brócolis no vapor Chips de inhame Abobrinha grelhada Cenoura c/ repolho	Lombo assado ao molho barbecue Estrogonofe de carne Isca de fígado acebolada Parmegiana de frango	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Baião de dois	Batata frita Batata doce sauté Moqueca de banana Farofa Nhoque a bolonhesa	Bolo de chocolate Banoffee Mousse de Limão Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Mosaico	Pão Petrópolis Patê de queijos	Hambúrguer de grão-de-bico	Estrogonofe de carne Arroz branco ou Arroz integral Batata doce sauté Farofa simples	Estrogonofe de carne Arroz branco ou Arroz integral Batata doce sauté
Para maiores informações sobre as preparações que contêm Glúten e Lactose, consulte a descrição das preparações expostas no buffet ou envie um e-mail para nutricao@sescdf.com.br * Cardápio sujeito a alterações												