

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 (14/10)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em rodela Rabanete em rodela Agrião, rúcula e manga	Maxixe refogada c/ tomilho Maionese Abóbora c/ salsinha Tabule	Peito de frango grelhado Estrogonofe de carne Filé de frango ao molho de espinafre Carne cozida com batatas	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz com cenoura	Coxinha de frango Batata rústica Batata palha Seleta de legumes Farofa de cebola Ovos cozidos	Bolo de Prestígio Cheese Cake Mousse de limão Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Mosaico	Pão de ló Patê de frango	Almôndega de soja com ricota	Carne cozida com batatas Arroz branco ou integral Feijão Carioca Seleta de legumes Farofa de cebola	Carne cozida com batatas Arroz branco ou integral Feijão Carioca Seleta
TERÇA (15/10)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em pétalas Repolho branco c/ tomate cereja Acelga com uvas passas	Jiló refogado Brócolis c/ couve-flor Inhame c/ cheiro verde Cenoura cozida	Peixe em posta ao molho c/ quiabo Lagarto assado ao molho madeira Contrafilé acebolado Frango xadrez	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz de forno	Kibe Frito Omelete de couve c/ tomate Creme de milho Farofa de cebola caramelizada Ravioli de frango Ovos Fritos	Delícia de Abacaxi Mousse de Chocolate Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Mosaico	Pão Petrópolis Patê de azeitonas pretas	Abobrinha recheada (risoto de arroz integral c/ castanha, ovos e cebolinha)	Frango xadrez Arroz branco ou integral Feijão Carioca Brócolis c/ couve-flor Farofa de cebola	Frango xadrez Arroz branco ou integral Feijão Carioca Brócolis c/ couve-flor
QUARTA (16/10) Datas festivas pratos gastronômicos	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate picado Salada caprese Mix de repolho Brotos de feijão ao vinagrete	Abobrinha c/ salsa Chuchu refogado Chips de cará Beterraba cozida	Cubos de frango à marguerita grelhado Almôndegas de carne Medalhão de frango Moqueca de peixe com azeite de dendê	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Galinhada	Batata frita Empadão goiano Farofa de cuscuz c/ bacon Ovos Pochê Legumes cozidos no vapor com ervas	Bolo de chocolate Néctar dos deuses Mousse de maracujá Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Mosaico	Massa folhada com frango Patê de ricota com ervas	Bolinho de Arroz. (Farinha de trigo integral, leite, ovos e queijo parmesão)	Cubos de frango à marguerita Arroz branco ou integral Feijão carioca Legumes ao vapor Beterraba cozida	Cubos de frango à marguerita Arroz branco ou integral Feijão carioca Legumes ao vapor
QUINTA (17/10)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em rodela Cenoura, agrião e milho Vinagrete	Salpicão Brócolis japonês no azeite Quiabo com tomate cereja Feijão fradinho	Fricassê de frango Pernil acebolado Peixe em posta assado Rabada com agrião	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz de carne seca c/ abóbora	Pastelzinho Seleta de legumes Espaguete ao molho sugo Ravioli de carne Ovos mexidos com espinafre	Banoffe Bolo de morango Romeu e julieta Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Mosaico	Pão de quatro queijos Patê de presunto	Assado de batatas c/ soja e queijo	Fricassê de frango Arroz branco ou integral Brócolis japonês no azeite Seleta de legumes	Fricassê de frango Arroz branco ou integral Brócolis japonês no azeite
SEXTA (18/10)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em pétalas Alface americana c/ tomate seco Broto de feijão c/ cenoura ralada	Antepasto de berinjela Salada de grão de bico Batata, frango desfiado e creme de leite Couve-flor c/ cebolinha	Filé de frango grelhado Feijoada Peixe empanado Picadinho de carne	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz fantasia	Farofa de bacon Legumes cozidos no vapor com ervas Couve refogada Torresmo Espaguete Ovos cozido	Tartelete de morango Mousse de limão Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Mosaico	Pão de Ciabatta Patê de frango	Bolinho de mandioca c/ proteína de soja	Picadinho de carne Arroz branco ou integral Feijão Carioca Couve-flor c/ cebolinha Farofa de bacon	Picadinho de carne Arroz branco ou integral Feijão Carioca Couve-flor c/ cebolinha

CARDÁPIO

SÁBADO (19/10)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Rúcula, alface e milho Tomate em pétalas Vinagrete c/ grão de bico	Batata doce cozida Feijão fradinho ao vinagrete Couve cozida c/ ovo	Isca de frango Pernil a Califórnia Peixe em posta ao molho branco Estrogonofe de carne	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz à grega	Mandioca frita Creme de milho Farofa de banana Cenouras salteadas com mel e gengibre Batata palha	Delícia de abacaxi Pavê de pêssego Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Mosaico	Pão de ló Patê de peito de peru	Almondega de soja (molho sugo)	Estrogonofe de carne Arroz branco ou integral Batata doce cozida Batata palha	Estrogonofe de carne Arroz branco ou integral Batata palha
DOMINGO (20/10)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Mostarda e mel Ervas finas Rosê	Salada tropical Tomate em rodela com salsinha Agrião, laranja e cebola roxa Pepino c/ manga	Salada de feijão branco Chips de banana da terra Beterraba cozida	Peito de frango grelhado Bisteca suína assada Carne desfiada à parmegiana (lagarto) Moqueca de peixe	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz c/ brócolis	Batata frita Farofa doce Legumes ao forno Pirão	Bolo de Churros Morangoffee Mousse de maracujá Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Mosaico	Pão Petrópolis Patê de queijos	Berinjela recheada c/ soja, vinagrete e milho.	Peito de frango grelhado Arroz branco ou integral Feijão Carioca Beterraba cozida Legumes ao forno	Peito de frango grelhado Arroz branco ou integral Feijão Carioca Beterraba cozida

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