|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Visualização da imagem***RESTAURANTE*** |  | **PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO** Mês: Junho/2024*SESC Guará: Nutricionista Bruna Moura de Oliveira - CRN/1 21905 – Telefone: 3217-9726* **Período: 08 a 14**  |
| DATA | **PRATO EXECUTIVO** | **PRATO PRINCIPAL** | **ACOMPANHAMENTOS**  | **GUARNIÇÕES** | **MARMITA FITNESS** | **MARMITA VEGETARIANA** | **MOLHO** | **SOBREMESA** |
| **08/07****Segunda-feira** | 12 | **Picadinho de carne****Frango à parmegiana** | Arroz BrancoArroz Integral | Feijão carioca | 1-Seleta de legumes Batata rústica | **Filé de frango grelhado**Seleta de legumesPurê de batata | **Almôndega de soja** Seleta de legumesPurê de batataArroz brancoFeijão carioca | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho vinagrete | Delícia de uvaTorta de limão |
| **09/07****Terça-feira** | 12 | **Filé de peixe ao molho****Bife acebolado** | Arroz BrancoArroz integral | Feijão carioca | 1-Purê de abóboraSuflê de chuchu | **Filé de peixe grelhado**Purê de abóboraSuflê de chuchu | **Lasanha de berinjela**Purê de abóboraSuflê de chuchu Arroz branco Feijão carioca | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho vinagrete  | Bolo de mandiocaMosaico de gelatina |
| **10/07****Quarta-feira** | 12 | **Lagarto ao molho****Costelinha ao molho barbecue**  | Arroz BrancoArroz integral | Feijão fradinho | 1-Seleta de legumesQuibebe de mandioca | **Coxa e sobrecoxa grelhada**Seleta de legumesQuibebe de mandioca | **Abobrinha recheada com proteína de soja texturizada e molho de tomate**Mandioca cozidaSeleta de legumes Arroz branco Feijão fradinho | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho vinagrete  | BanoffePudim de leite |
| **11/07****Quinta-feira** | 12 | **Filé de frango com pétalas de cebola****Isca de peixe empanado** | Arroz BrancoArroz Integral  | Feijão carioca | 1 – Purê de batataBrócolis, couve-flor, pimentões coloridos e azeitona | **Filé de peixe assado ao molho de ervas**Purê de batataBrócolis, couve-flor, pimentões coloridos e azeitona | **Bolinho de batata c/ proteína da soja**Purê de batataBrócolis, couve-flor, pimentões coloridos e azeitona Arroz branco Feijão carioca | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho vinagrete | Mousse de maracujá Bolo de chocolate |
| **12/07****Sexta-feira** | 12 | **Feijoada completa****Coxa e sobrecoxa assada ao molho de maracujá**  | Arroz BrancoArroz Integral | 2 - Feijão preto | 1 – Couve refogada/Torresmo/laranja Farofa/Purê de batata | **Coxa e sobrecoxa grelhada**Purê de batataSeleta de legumes | **Almôndega de soja ao molho de tomate e azeite de ervas** Purê de batata Seleta de legumesArroz branco Feijão preto | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho vinagrete | Delícia de uvaMousse de limão  |
| **13/07****Sábado** | 12 | **Feijoada****Galinhada** | 1 - Arroz Branco | \*  | 1 – Couve refogada/Torresmo/laranja Batata sauté | **\*** |  | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho vinagrete | Mousse de limãoMosaico de gelatina |
| **14/07****Domingo** | 12 | **Arroz carreteiro****Estrogonofe de frango** | **Arroz Branco** | **\*** |  Batata palha | **\*** |  | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho vinagrete  | Delícia de abacaxi Torta de chocolate |
|  | 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”** |