

## PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS PARA OS RESTAURANTES COM BUFFET DO SESC-DF

| RESTAURANTE: CLDF/TAGNORTE/GAMA |                                                        |                                                                                             | PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS                                                                                             |                                                                                                                                        |                                                                       |                                                                                                       | MÊS DE JULHO 2025                 |                                                                       |                                                                                              |                                                                                                          |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DATA                            | MOLHO                                                  | SALADA CRUA                                                                                 | SALADA COZIDA                                                                                                        | PRATO PRINCIPAL                                                                                                                        | OMPANHA- MENTO                                                        | GUARNIÇÃO                                                                                             | OPÇÃO VEGETARIANA                 | MASSA                                                                 | SOBREMESA                                                                                    | MARMITA                                                                                                  |
| TERÇA<br>01/07/25               | Mostarda e mel<br>Azeite com alecrim<br>Molho italiano | Salada Tropical<br><br>Tomate em pétalas<br>Cenoura com beterraba<br>Tabule                 | Batata-doce em rodelas<br>Maionese de batata<br><br>Grão-de-bico com azeite e ervas finas<br><br>Lentilha com cebola | Bife de panela com mandioca (coxão mole)<br>Frango a passarinho (coxa e sobrecoxa)<br>Bisteca suína assada (barbecue a parte)          | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Arroz carreteiro<br>Feijão carioca  | Farofa de cebola<br>Talharim a bolonhesa<br>Gratinado de abobrinha<br>Brócolis com couve flor         | Omelete de forno                  | Pizza de queijo                                                       | Frutas laminadas<br>Mousse de limão<br>Torta holandesa<br>Pudim de leite                     | Frango a passarinho<br>Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Brócolis c/ couve flor<br>Talharim a bolonhesa  |
| QUARTA<br>02/07/25              | Mostarda e mel<br>Azeite com alecrim<br>Molho italiano | Salada Tropical<br><br>Tomate picado<br>Vinagrete<br>Salada coleslaw                        | Salpicão<br>Antepasto de berinjela<br>Vagem com milho<br>Jiló cozido                                                 | Costela bovina cozida ao vinho tinto<br>Filé de frango a rolê<br>Isclas de contra filé empanadas ao creme de cebola                    | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Arroz com ovos<br>Feijão carioca    | Quibebe de mandioca<br>Batata baroa com couve<br>Ervilha e cenoura na manteiga<br>Farofa de calabresa | Almondegas de soja ao sugo        | Lasanha à bolonhesa<br>Queijo parmesão                                | Frutas laminadas<br>Pudim de leite<br>Torta de morango<br>Mousse de chocolate                | Costela bovina<br>Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Farofa de calabresa<br>Ervilha e cenoura na manteiga |
| QUINTA<br>03/07/25              | Mostarda e mel<br>Azeite com alecrim<br>Molho italiano | Salada Tropical Tomate em rodelas<br>Rúcula com manga<br>Broto de feijão com cenoura ralada | Macarronense de atum<br>Brócolis com palmito<br>Feijão branco com tomate e cebola<br>Inhame cozido                   | Coxa e sobrecoxa assada com maionese<br>Almondegas de carne ao molho vermelho (coxão mole)<br>Filé de <u>merluza</u> empanado ao panko | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Arroz c/ linguíça<br>Feijão carioca | Suflê de cenoura<br>Espaguete a bolonhesa<br>Abóbora assada<br>Creme de ervilha                       | Lasanha de berinjela              | Ravióli de carne ao molho sugo                                        | Frutas laminadas<br>Delícia de abacaxi<br>Pudim de leite<br>Bombom de uva na travessa        | Coxa e sobrecoxa assada<br>Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Purê de batata<br>Abóbora assada            |
| SEXTA<br>04/07/25               | Mostarda e mel<br>Azeite com alecrim<br>Molho italiano | Salada Tropical<br><br>Tomate em pétalas<br>Salada Caesar<br><br>Beterraba ralada           | Ratatouille<br>Jiló refogado<br>Abóbora japonesa<br>Couve-flor c/ tomate cereja                                      | Feijoada<br>Filé de frango na manteiga<br>Isclas de contra filé acebolado                                                              | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Arroz à Fantasia<br>Feijão carioca  | Torresmo<br>Couve refogada<br>Farofa de bacon<br>Cenoura, chuchu e batata                             | Omelete                           | Macarrão penne<br>Molho sugo<br><br>Molho rosê<br><br>Queijo parmesão | Frutas laminadas<br><br>Pudim de leite<br><br>Banofe<br><br>Mousse de limão                  | Isclas de carne<br>Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Cenoura, chuchu e batata<br>Farofa de bacon         |
| SÁBADO<br>05/07/25              | Mostarda e mel<br>Azeite com alecrim<br>Molho italiano | Salada Tropical<br><br>Tomate em rodelas<br>Chicória com laranja<br>Agrião com tomate seco  | Couve flor c/ brócolis<br>Maionese de batata<br>Salada de grão-de-bico c/ cenoura<br>Inhame                          | Cupim assado ao molho ferrugem<br>Filé de tilápia empanado<br>Fricassê de frango                                                       | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Feijão carioca<br>Arroz c/ brócolis | Purê de mandioquinha<br>Talharim ao pesto<br>Batata palha<br>Batata, cenoura e brócolis               | Quibe de soja                     | Pizza de calabresa                                                    | Frutas laminadas<br>Bolo de nozes<br>Pavê de chocolate<br>Pudim de leite                     | Cupim assado<br>Arroz branco<br>Feijão Carioca<br>Batata, cenoura e brócolis<br>Farofa de cebola         |
| DOMINGO<br>06/07/25             | Mostarda e mel<br>Azeite com alecrim<br>Molho italiano | Salada Tropical<br>Tomate em pétala<br>Tabule<br>Acelga com laranja                         | Beterraba cozida c/ salsa<br>Macarronense de atum<br>Chuchu com cenoura<br>Batata doce                               | Estrogonofe de frango (filé de frango)<br>Bife de contra file acebolado<br>Costelinha suína ao molho barbecue                          | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Feijão carioca<br>Arroz c/ linguíça | Berinjela empanada<br>Espaguete alho e óleo<br>Batata palha<br>Brócolis com cenoura                   | Hambúrguer de cenoura e abobrinha | Lasanha a bolonhesa                                                   | Frutas laminadas<br>Pudim de leite<br>Pavê Romeo e Julieta<br>Bombom de morangos na travessa | Estrogonofe de frango<br>Arroz branco<br>Batata palha                                                    |

Cardápio sujeito à alteração devido à sazonalidade dos produtos e a disponibilidade de entrega dos fornecedores

## PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS PARA OS RESTAURANTES COM BUFFET DO SESC-DF

| RESTAURANTE: CLDF/TAGNORTE/GAMA |                                                        |                                                                                              | PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS                                                                                           |                                                                                                                                                 |                                                                              |                                                                                                                | MÊS DE JULHO/2025               |                                                                 |                                                                                       |                                                                                                         |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DATA                            | MOLHO                                                  | SALADA CRUA                                                                                  | SALADA COZIDA                                                                                                      | PRATO PRINCIPAL                                                                                                                                 | ACOMPANHAMENTO                                                               | GUARNIÇÃO                                                                                                      | OPÇÃO VEGETARIANA               | MASSA                                                           | SOBREMESA                                                                             | MARMITA                                                                                                 |
| SEGUNDA<br>07/07/25             | Mostarda e mel<br>Azeite com alecrim<br>Molho italiano | Salada tropical<br>Tomate picado<br>Mix de repolho com maça<br>Vinagrete                     | Maionese de beterraba<br>Inhame temperado<br>Milho refogado na manteiga com pimentão verde<br>Brócolis com cenoura | Bife de contra filé a milanesa<br>Coxa e sobrecoxa ao molho de açafrão<br>Lombo suíno oriental                                                  | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Feijão carioca<br>Arroz com carne desfiada | Batata corada<br>Cuscuz paulista<br>Farofa de alho<br>Ratatulle                                                | Omelete                         | Lasanha à Bolonesa                                              | Frutas laminadas<br>Crumble de maçã<br>Mousse de limão c/ chocolate<br>Dudim de leite | Bife de contra file a milanesa<br>Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Farofa de alho<br>Ratatoulle        |
| TERÇA<br>08/07/25               | Mostarda e mel<br>Azeite com alecrim<br>Molho italiano | Salada Tropical<br>Tomate em rodela<br>Repolhonese<br>Beterraba ralada com milho             | Cenoura cozida<br>Grão-de-bico ao vinagrete<br>Batata baroa com cheiro verde<br>Beterraba com milho                | Bobó de peito de frango<br>Posta de cação assada ao vinagrete<br>Lagarto assado ao molho próprio                                                | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Arroz de forno<br>Feijão carioca           | “macarrão” de abobrinha com cenoura na manteiga<br>Omelete de forno<br>Batata palha<br>Banana da terra mpanada | Salada fria de quinoa com manga | Pizza de atum                                                   | Frutas laminadas<br>Pudim de leite<br>Torta de morango com nozes<br>Brigadeirão       | Bobó de frango<br>Arroz branco<br>“macarrão de abobrinha com cenoura<br>Feijão carioca<br>Batata palha  |
| QUARTA<br>09/07/25              | Mostarda e mel<br>Azeite com alecrim<br>Molho italiano | Salada Tropical<br>Tomate em rodela<br>Acelga c/ abacaxi<br>Mix de repolho com tomate e maçã | Maionese de beterraba<br>Chuchu com milho<br>Batata-doce<br>Lentilha com cebolas                                   | Carne ensopada com cenoura e batata (coxão duro)<br>Filé de frango recheado com presunto e queijo empanado ao panko<br>Lombo suíno ao vinagrete | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Feijão Carioca<br>Arroz à grega            | Purê de abóbora<br>Ovos fritos<br>Farofa de cenoura<br>Batata baroa com brócolis                               | Omelete de forno                | Lasanha de calabresa com queijo                                 | Frutas laminadas<br>Delícia de morango<br>Doce de leite com Ameixa<br>Pudim de leite  | Carne ensopada<br>Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Baroa com brócolis<br>Purê de abóbora               |
| QUINTA<br>10/07/25              | Mostarda e mel<br>Azeite com alecrim<br>Molho italiano | Salada Tropical<br>Tomate em pétalas<br>Chicória com uvas roxas<br>Agrião com manga          | Jiló refogado<br>Cenoura com salsa<br>Feijão fradinho ao vinagrete<br>Cenoura c/ vagem                             | Bife de contra file acebolado<br>Estrogonofê de frango<br>Bisteca grelhada (barbecue a parte)                                                   | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Arroz c/ ovos<br>Feijão Carioca            | Batata palha<br>Purê de batata-doce<br>Macarrão talharim à carbonara<br>Sufilé de espinafre                    | Almôndega de soja ao sugo       | Ravioli de frango<br>Molho sugo Molho branco Queijo parmesão    | Frutas laminadas<br>Pavê de biscoito<br>Mosaico de gelatina<br>Pudim de leite         | Estrogonofê de frango<br>Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Sufilé de espinafre<br>Batata palha          |
| SEXTA<br>11/07/25               | Mostarda e mel<br>Azeite com alecrim<br>Molho italiano | Salada Tropical<br>Tomate picado<br>Rúcula com laranja<br>Tabule                             | Maionese de batata<br>Salada de lentilha<br>Chuchu refogado com cenoura e vagem<br>Beterraba rodela                | Feijoada<br>Isclas de frango empanadas<br>Bife de panela (coxão duro)                                                                           | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Arroz de forno<br>Feijão Carioca           | Torresmo<br>Farofa de carne<br>Couve refogada<br>Berinjela com pimentões assados                               | Lasanha de berinjela            | Capeletti de queijo ao molho branco                             | Frutas laminadas<br>Pudim de Leite<br>Delícia de pêssego<br>Mousse de chocolate       | Isclas de frango<br>Arroz branco<br>Feijão Carioca<br>Farofa de carne<br>Berinjela c/ pimentões assados |
| SÁBADO<br>12/07/25              | Mostarda e mel<br>Azeite com alecrim<br>Molho italiano | Salada Tropical<br>Tomate em rodela<br>Acelga com abacaxi<br>Pepino coreano                  | Salpicão<br>Brócolis com couve-flor<br>Milho em rodela<br>Feijão fradinho ao vinagrete                             | Coxão duro desfiado com queijo<br>Bobó frango<br>Bisteca suína (molho de limão a parte)                                                         | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Arroz com milho<br>Feijão Carioca          | Espaguete alho e óleo<br>Abóbora japonesa assada<br>Batata palha<br>Abobrinha empanada                         | Hambúrguer de soja              | Lasanha de queijo com espinafre e carne moída<br>Molho vermelho | Frutas laminadas<br>Torta de morango<br>Manjar de coco<br>Pudim de leite              | Bobó de frango<br>Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Espaguete ao alho e óleo<br>Abóbora japonesa        |
| DOMINGO<br>13/07/25             | Mostarda e mel<br>Azeite com alecrim<br>Molho italiano | Salada Tropical<br>Tomate em pétalas<br>Sunomono<br>Vinagrete                                | Grão-de-bico com cenoura<br>Couve-flor ao molho de mostarda<br>Jiló ao forno<br>Beterraba em rodela                | Cupim na pressão c/ cerveja<br>File de panga com alcaparras e pimentões<br>Filé de sobrecoxa assado com batata corada                           | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Arroz à grega<br>Feijão Carioca            | Cuscuz paulista<br>Farofa de carne<br>Batata com cenoura<br>Lasanha de frango                                  | Torta de legumes                | Empadão frango com palmito                                      | Frutas laminadas<br>Pavê de nozes<br>Torta de chocolate<br>Pudim de leite             | Cupim na pressão<br>Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Batata com cenoura<br>Cuscuz paulista             |

Cardápio sujeito à alteração devido à sazonalidade dos produtos e a disponibilidade de entrega dos fornecedores

## PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS PARA OS RESTAURANTES COM BUFFET DO SESC-DF

| RESTAURANTE: CLDF/SESC TAG. NORTE/SESC GAMA |                                                        |                                                                                                             | PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS                                                                                         |                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                       | MÊS DE JUNHO/25                            |                                                                     |                                                                                  |                                                                                                                   |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DATA                                        | MOLHO                                                  | SALADA CRUA                                                                                                 | SALADA COZIDA                                                                                                    | PRATO PRINCIPAL                                                                                                                                     | ACOMPANHAMENTO                                                                      | GUARNIÇÃO                                                                                                                             | OPÇÃO VEGETARIANA                          | MASSA                                                               | SOBREMESA                                                                        | MARMITA                                                                                                           |
| SEGUNDA<br>14/07/25                         | Mostarda e mel<br>Azeite com alecrim<br>Molho italiano | Salada Tropical<br>Tomate em rodela c/<br>salsinha<br>Folhas de mostarda com<br>manga<br>Acelga com abacaxi | Salada de feijão fradinho<br>Beterraba cozida<br>Brócolis com tomate seco<br>Batata baroa com cheiro verde       | Bife de contra filé à milanesa<br>Sobrecoxa ao molho de açafrão<br>Moqueca de peixe                                                                 | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Arroz c/ brócolis<br>Feijão Carioca               | Ratatouille<br>Pirão de peixe<br>Batata, cenoura e<br>vagem<br>Farofa de banana                                                       | Sufê de<br>legumes                         | Lasanha à Bolonhesa<br>Queijo parmesão                              | Frutas laminadas<br>Pudim de Leite<br>Manjar de coco<br>Delícia de pêssego       | Bife de contra file<br>Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Batata, cenoura e<br>vagem<br>Farofa de banana           |
| TERÇA<br>15/07/25                           | Mostarda e mel<br>Azeite com alecrim<br>Molho italiano | Salada Tropical<br>Tomate em rodela c/<br>salsinha<br>Cenoura ralada                                        | Antepasto de berinjela<br>Macarrone de atum<br>Milho cozido em rodela<br>Vagem com milho                         | Bife a rolê<br>Estrogonofe de carne<br>Filé de frango grelhado                                                                                      | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Arroz com presunto<br>Feijão carioca              | Batata palha<br>Abóbora assada<br>Farofa crocante<br>Parafuso ao molho<br>vermelho                                                    | Empadão de legumes                         | Ravioli de frango<br>Molho sugo Molho<br>branco Queijo<br>parmesão  | Frutas laminadas<br>Torta de maçã<br>Doce de leite na travessa<br>Pudim de leite | Filé de frango grelhado<br>Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Abóbora assada<br>Parafuso ao molho<br>vermelho      |
| QUARTA<br>16/07/25                          | Rosê<br>Tártaro<br>Azeite com ervas<br>finas e alho    | Salada Tropical<br>Tomate em pétalas<br>Beterraba ralada<br>Espinagre com tomate<br>seco                    | Salpicão<br>Brócolis com couve-flor<br>Broto de feijão com palmito<br>Salada de grão-de-bico                     | Bife de contra file ao molho<br>madeira<br>Coxinha de frango (meio da<br>asa) assada<br>Filé de merluza à portuguesa                                | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Feijão Carioca<br>Arroz c/ cenoura                | “macarrão de<br>aobrinha”<br><br>Purê de batata<br><br>Farofa de cuscuz<br>Omelete de fômo com<br>1 legumes                           | Lasanha de queijo<br>com brócolis          | Macarrão espaguete<br>Molho sugo Molho<br>branco Queijo<br>parmesão | Frutas laminadas<br>Bombom de morango<br>Salada de frutas<br>Pudim de leite      | Coxinha de frango assada<br><br>Arroz branco<br><br>Feijão Carioca<br>Purê de batata<br>“macarrão” de<br>aobrinha |
| QUINTA<br>17/07/25                          | Rosê<br>Tártaro<br>Azeite com ervas<br>finas e alho    | Salada Tropical<br>Tomate picado<br>Acelga com goiaba e figo<br>Rúcula com pera                             | Cenoura cozida com<br>maionese e mussarela<br>Batata em cubos ao vinagrete<br>Chuchu refogado<br>Vagem com milho | Sobrecoxa recheada com<br>presunto e rúcula<br>Cozido à Brasileira (acém) com<br>legumes<br>Bisteca suína na pressão<br>(molho de mostarda a parte) | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Feijão Carioca<br>Arroz c/abóbora                 | Batata, cenoura e<br>brócolos salteados no<br>shoyo com gergelim<br>Berinjela empanada<br>Farofa de bacon<br>Talha rim ao alho e óleo | Sufê de legumes                            | Lasanha à Bolonhesa<br>Queijo parmesão                              | Frutas laminadas<br>Pudim de leite<br>Bolo de chocolate<br>Mousse de limão       | Cozido à brasileira<br>Arroz branco<br>Feijão Carioca<br>Legumes ao shoyo<br>Talha rim ao alho e óleo             |
| SEXTA<br>18/07/25                           | Rosê<br>Tártaro<br>Azeite com ervas<br>finas e alho    | Salada Tropical<br>Tomate em rodela<br>S u n o m o n o<br>A l m e i r a o c o m<br>l a r a n j a            | Salpicão<br>Grão-de-bico com atum<br>Alho poró refogado com<br>cenoura ralada e ervilhas<br>Beterraba cozida     | Feijoada<br>Isca de carne (coxão mole)<br>com pimentões<br>Filé de sobrecoxa assado                                                                 | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Feijão Carioca<br>Arroz com ovos                  | Torresmo<br>Couve refogada<br>Farofa de bacon<br>Abobrinha gratinada                                                                  | Bolinho de mandioca<br>c/ proteína de soja | Ravioli de carne<br>Molho sugo Molho<br>branco Queijo<br>parmesão   | Frutas laminadas<br>Bannoffe<br>Cocada<br>Pudim de leite                         | Isca de carne<br>Arroz branco<br>Farofa de bacon<br>Feijão Carioca<br>Abobrinha gratinada                         |
| SÁBADO<br>19/07/25                          | Rosê<br>Tártaro<br>Azeite com ervas<br>finas e alho    | Salada Tropical<br>Tomate em pétalas<br>Salada de repolho e<br>tomate<br>Acelga com figo                    | Feijão fradinho com ovos<br>cozidos e cheiro verde<br>Abobrinha com salsa<br>Jiló grelhado<br>Inhamo temperado   | Carne de panela (acém) ao<br>molho de vinho<br>Isca de frango empanado<br>Costelinha suína ao molho<br>chutney de abacaxi (molho a<br>parte)        | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Feijão Carioca<br>Arroz c/ lentilha<br>e linguiça | Empadão de frango<br>Pure de batata com<br>cenoura<br>Tomate, pimentões e<br>abobrinha assados<br>com orégano<br>Penne ao molho pesto | Quiche de espinafre                        | Pizza quatro queijos                                                | Frutas laminadas<br><br>Pudim de leite<br>Mousse de maracujá<br>Espumoni de uva  | Carne de panela<br>Arroz branco<br>Feijão Carioca<br>Legumes assados<br>Penne ao molho pesto                      |
| DOMINGO<br>20/07/25                         | Rosê<br>Tártaro<br>Azeite com ervas<br>finas e alho    | Salada Tropical<br>Tomate picado<br>Rúcula c/<br>palmito<br>Repolhonesse                                    | Ovos cozidos<br>Beterraba cozida c/ cheiro<br>verde<br>Lentilha com vinagrete<br>Couve-flor e brócolis           | Bife á role (coxão mole)<br>Filé de frango ao molho branco<br>com brócolis<br>Lombo suíno recheado com<br>farofa de bacon                           | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Feijão Carioca<br>Arroz com cenoura               | Milho e vagem picada<br>Farofa<br>crocante<br>Purê de banana<br>da terra<br>Parafuso à bolonhesa                                      | Quibe de soja com<br>legumes               | Capelleti de queijo<br>Molho sugo<br>Molho rosê<br>Queijo parmesão  | Frutas laminadas<br>Mousse de chocolate<br>Bolo de abacaxi<br>Pudim de leite     | Filé de frango<br>Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Farofa crocante<br>Milho e vagem                              |

Cardápio sujeito à alteração devido à sazonalidade dos produtos e a disponibilidade de entrega dos fornecedores

## PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS PARA OS RESTAURANTES COM BUFFET DO SESC-DF

| RESTAURANTE: CLDF/SESC TAG. NORTE/SESC GAMA |                                                     |                                                                                                   | PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS                                                                                         |                                                                                                                                                      |                                                                           |                                                                                                                 | MÊS DE JUNHO/25     |                                                                 |                                                                                         |                                                                                                                             |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DATA                                        | MOLHO                                               | SALADA CRUA                                                                                       | SALADA COZIDA                                                                                                    | PRATO PRINCIPAL                                                                                                                                      | ACOMPANHAMENTO                                                            | GUARNIÇÃO                                                                                                       | OPÇÃO VEGETARIANA   | MASSA                                                           | SOBREMESA                                                                               | MARMITA                                                                                                                     |
| SEGUNDA<br>21/07/25                         | Rosê<br>Tártaro<br>Azeite com ervas<br>finas e alho | Salada Tropical<br>Tomate em rodela<br>Agrião com manga<br>Cenoura e beterraba                    | Brócolis c/ tomate<br>Cenoura c/ vagem<br>Quiabo ao vinagrete Feijão<br>fradinho c/ tomate                       | Filé de frango com mostarda<br>(molho a parte)<br>Cupim assado acebolado<br>Moqueca de cação assada ao<br>vinagrete                                  | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Feijão Carioca<br>Arroz com calabresa   | Ratatouille<br>Batata napolitana<br>gratinada<br>Cenoura com vagem e<br>milho<br>Pirão de peixe                 | Omelete             | Panqueca de carne moída<br>com queijo                           | Frutas laminadas<br>Pudim de leite<br>Delícia de pêssego<br>Bombom de uva na<br>treveça | Cupim assado<br>Arroz branco<br>Feijão Carioca<br>Cenoura com vagem e<br>milho<br>Batata napolitana                         |
| TERÇA<br>22/07/25                           | Rosê<br>Tártaro<br>Azeite com ervas<br>finas e alho | Salada Tropical Tomate<br>em pétalas<br>Mix de repolho com maça<br>Almeirão com tomate            | Macarrone<br>Abóbora com salsinha<br>Jiló grelhado<br>Lentilha ao vinagrete                                      | Coxa e sobrecoxa assada com<br>molho de laranja (molho a<br>parte)<br>Almondegas de carne ao molho<br>vermelho (músculo)<br>Filé de tilápia grelhado | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Feijão Carioca<br>Arroz com carne       | Cenoura em palito<br>salteada no shoyo<br>Berinjela empanada<br>Farofa de bacon<br>Taharim ao alho e óleo       | Sufilé de espinafre | Ravioli de carne Molho<br>sugo Molho branco<br>Queijo parmesão  | Frutas laminadas<br>Torta de mirtilo<br>Mousse de limão<br>Pudim de leite               | Coxa e sobrecoxa assada<br>Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Cenoura no shoyo<br>Taharim ao alho e óleo                     |
| QUARTA<br>23/07/25                          | Rosê<br>Tártaro<br>Azeite com ervas<br>finas e alho | Salada Tropical Tomate<br>em pétalas<br>Salada de abacate com<br>limão e tomate<br>Pepino coreano | Chuchu com cenoura<br>Salpicão<br>Batata doce<br>Abobrinha refogada                                              | Lagarto recheado com farofa de<br>cebola<br>Estrogonofe de frango<br>Bife de coxão mole à dorê                                                       | Arroz branco<br>Arroz integral<br>B a i ã o d e d o i s<br>Feijão Carioca | Cenoura , batata,<br>milho e ervilha<br>Batata palha<br>Purê de batata<br>Espaguete ao molho<br>vermelho        | Almôndega de soja   | Ravioli de frango Molho<br>sugo Molho branco<br>Queijo parmesão | Frutas laminadas<br>Pudim de leite Mousse<br>de maracujá<br>Torta de limão              | Lagarto recheado<br>Arroz branco<br>Feijão Carioca<br>Cenoura, batata,<br>milho e ervilha<br>Espaguete ao molho<br>vermelho |
| QUINTA<br>24/07/25                          | Rosê<br>Tártaro<br>Azeite com ervas<br>finas e alho | Salada Tropical Tomate<br>picado<br>Salada de espinafre c/<br>tomate seco<br>Mix de repolho       | Maionese de atum<br>Inhame temperado<br>Beterraba cozida<br>Cenoura com milho                                    | Costela com mandioca<br>Coxa e sobrecoxa assada com<br>maionese<br>Lombo suíno c/ abacaxi                                                            | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Arroz biobiro Feijão<br>Carioca         | Penne ao alho e óleo com<br>ervas finas<br>Farofa de linguiça<br>Sufilé de legumes<br>Batata baroa com brócolis | Ovos cozidos        | Lasanha de frango Queijo<br>parmesão                            | Frutas laminadas<br>Doce de leite com<br>coco<br>Torta de morango<br>Brigadeirão        | Bife a parnegianna<br>Arroz branco<br>Feijão Carioca<br>Batata baroa com brócolis<br>Sufilé de legumes                      |
| SEXTA<br>25/07/25                           | Rosê<br>Tártaro<br>Azeite com ervas<br>finas e alho | Salada Tropical Tomate<br>em rodela<br>Agrião com laranja<br>Sunomono                             | Salada de batata com cenoura<br>e ervilha<br>Feijão fradinho com couve<br>Caponata de berinjela<br>Jiló grelhado | Feijoada<br>Isclas de filé de frango empanada<br>Bife de contra file ao molho<br>madeira (molho a parte)                                             | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Feijão Carioca<br>Galinhada             | Torresmo<br>Couve refogada<br>Farofa de bacon<br>Cenoura, batata, e<br>brócolis                                 | Quiche de queijo    | Pizza de calabresa                                              | Frutas laminadas<br>Pudim de leite<br>Mousse de chocolate<br>Manjar de coco             | Isclas de frango<br>Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Farofa de bacon<br>Cenoura, batata e brócolis                         |
| SÁBADO<br>26/07/25                          | Rosê<br>Tártaro<br>Azeite com ervas<br>finas e alho | Salada Tropical Tomate<br>picado<br>Chicória com maça<br>Repolho branco com<br>gergelim e shoyo   | Maionese de batata<br>Inhame<br>Grão de bico<br>Beterraba com milho                                              | Picadinho de coxão mole ao<br>molho fungi com legumes<br>Filé de frango na manteiga<br>Lombo suíno assado na cerveja                                 | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Feijão Carioca<br>Arroz c/ brócolis     | Feijão tropeiro<br>Omelete de legumes<br>Chuchu com ovos e<br>calabresa<br>Cenoura com vagem                    | Omelete de forno    | Ravioli de carne Molho<br>sugo Molho branco<br>Queijo parmesão  | Frutas laminadas<br>Torta de limão<br>Pavê romeu e Julieta<br>Pudim de leite            | Filé de frango na manteiga<br>Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Feijão tropeiro<br>Cenoura com vagem                        |
| DOMINGO<br>27/07/25                         | Rosê<br>Tártaro<br>Azeite com ervas<br>finas e alho | Salada Tropical Tomate<br>meia-lua<br>Espinafre com laranja<br>Vinagrete                          | Salpicão<br>Brócolis com<br>couve-flor<br>Batata doce<br>Salada de grão-de-bico                                  | Cupim assado com cebola<br>caramelizada<br>Filé de tilápia à portuguesa<br>Bisteca suína ao molho de<br>limão siciliano e mel (molho a<br>parte)     | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Arroz com passas<br>Feijão Carioca      | Macarrão gravatinha ao<br>molho vernelho<br>Farofa de cuscuz com<br>ovos<br>Creme de milho<br>Cenoura com baroa | Sufle de legumes    | Empadão de frango                                               | Frutas laminadas<br>Delícia de pêssego<br>Pudim de leite<br>Pave de chocolate           | Cupim assado Arroz<br>branco Feijão carioca<br>Macarrão gravatinha<br>Cenoura com baroa                                     |

Cardápio sujeito à alteração devido à sazonalidade dos produtos e a disponibilidade de entrega dos fornecedores

## PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS PARA OS RESTAURANTES COM BUFFET DO SESC-DF

| RESTAURANTE: CLDF/SESC TAG. NORTE/SESC GAMA |                                                     |                                                                                                                  | PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS                                                                                                             |                                                                                                                                                           |                                                                                      |                                                                                                                    | MÊS DE JUNHO/25                           |                                                           |                                                                                                  |                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DATA                                        | MOLHO                                               | SALADA CRUA                                                                                                      | SALADA COZIDA                                                                                                                        | PRATO PRINCIPAL                                                                                                                                           | ACOMPANHAMENTO                                                                       | GUARNIÇÃO                                                                                                          | OPÇÃO VEGETARIANA                         | MASSA                                                     | SOBREMESA                                                                                        | MARMITA                                                                                                                                       |
| SEGUNDA<br>28/07/25                         | Rosê<br>Tártato<br>Azeite com ervas<br>finas e alho | Salada Tropical<br>Tomate em rodela<br>Rúcula com mussarela<br>Tabule                                            | Macarrone<br>Abóbora com salsinha<br>Jiló grelhado<br>Cenoura cozida<br>com milho                                                    | Bife de coxão mole empanado<br>ao molho de queijo<br>Bisteca suína (molho barbecue a<br>parte)<br>Frango caipira (coxa e<br>sobrecosta cozida com quiabo) | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Arroz c/ abóbora e carne<br>seca<br>Feijão carioca | Polenta frita<br>Espaguete a bolonhesa<br>Farofa de bacon<br>Vagem com baroa e<br>cenoura                          | Lasanha<br>de berinjela                   | Lasanha de frango<br>ao molho vermelho                    | Frutas laminadas<br>Banoffe<br>Crumble de mirtilo<br>Pudim de leite                              | Bife de coxão mole em<br>panado ao molho de queijo<br>Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Vagem com baroa e<br>cenoura<br>Espaguete a bolonhesa |
| TERÇA<br>29/07/25                           | Rosê<br>Tártato<br>Azeite com ervas<br>finas e alho | Salada Tropical<br>Tomate em pétalas<br>Mix de repolho com<br>maça e ervilhas<br>Almeirão com tomate e<br>cebola | Salada de feijão<br>fradinho com bacon<br>Brócolis com couve-flor<br>Antepasto de berinjela<br>Inhame com salsinha                   | Estrogonofe de carne (coxão<br>mole)<br>Coxinha de frango assada (meio<br>da asa)<br>Isclas de carne (contra file) com<br>pimentões coloridos             | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Arroz com brócolis<br>Feijão carioca               | Batata palha<br>Cenoura, batata inglesa e<br>ervilhas<br>Sufê de espinafre<br>Creme de ervilha com<br>cheiro verde | Salada fria de quinoa<br>com grão-de-bico | Macarrão talharim<br>ao molho vermelho<br>Queijo parmesão | Frutas laminadas<br>Pudim de leite<br>Torta de chocolate<br>Mousse de maracujá                   | Estrogonofe de carne<br>Arroz branco<br>Batata palha                                                                                          |
| QUARTA<br>30/07/25                          | Rosê<br>Tártato<br>Azeite com ervas<br>finas e alho | Salada Tropical<br>Tomate em rodela<br>Vinagrete<br>Sunomono                                                     | Repolho branco<br>refogado com salsinha<br>Salada de grão-de-bico<br>com azeite e orégano<br>Maionese de beterraba<br>Cenoura cozida | Moqueca de peixe a baiana<br>Bife de contra filé grelhado<br>Acebolado<br>Filé de frango na manteiga                                                      | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Arroz com ovos<br>Feijão carioca                   | Purê de banana da terra<br>Tallarim a bolonhesa<br>Brócolis com couve<br>flor<br>Creme de ervilha                  | Quiche de espinafre                       | Lasanha de quatro<br>queijos                              | Frutas laminadas<br>Doce de leite talhado<br>Bombom de morangor na<br>travessa<br>Pudim de leite | Bife de contra filé<br>Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Creme de ervilha<br>Brócolis com<br>couve for                                        |
| QUINTA<br>31/07/25                          | Rosê<br>Tártato<br>Azeite com ervas<br>finas e alho | Salada Tropical<br>Tomate meia-lua<br>Folhas de mostarda com<br>tomate seco<br>Tabule                            | Macarrone<br>Vagem milho<br>Salada de feijão branco<br>Jiló grelhado                                                                 | Cozido a Brasileira (acém) com<br>legumes<br>Filé de sobrecoxa assada<br>Isclas de peixe empanadas<br>(merluza) com molho tártaro<br>(molho a parte)      | Arroz branco<br>Arroz integral<br>Feijão carioca<br>Arroz com nozes                  | Farofa de cenoura<br>Macarrão gravatinha ao<br>molho vermelho<br>Abóbora assada<br>Lasanha a bolonhesa             | Quibe de forno                            | Ravi de carne ao<br>molho branco                          | Frutas laminadas<br>Manjar de coco<br>Torta de ninho com nozes<br>Pudim de leite                 | Cozido a brasileira<br>Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Abóbora assada<br>Farofa de cenoura                                                  |
|                                             |                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                           |                                                                                      |                                                                                                                    | Fernanda Dionísio<br>Gerente de área      |                                                           | <i>Patrícia Melo</i><br>PATÍCIA MELO – CRN - 3770<br>RESPONSÁVEL PELO CARDÁPIO                   |                                                                                                                                               |

Cardápio sujeito à alteração devido à sazonalidade dos produtos e a disponibilidade de entrega dos fornecedores