

 <b>RESTAURANTE: CLDF/SESC TAG. NORTE/SESC GAMA</b>		<b>PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS (A)</b>					<b>MÊS DE JANEIRO/ 2026</b>			
<b>DATA</b>	<b>MOLHO</b>	<b>SALADA CRUA</b>	<b>SALADA COZIDA</b>	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	<b>ACOMPANHA- MENTO</b>	<b>GUARNIÇÃO</b>	<b>OPÇÃO VEGETARIANA</b>	<b>MASSA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>MARMITA</b>
SEGUNDA 19/01/26	Ervas finas Vinagrete	Salada tropical Tomate em rodelas Acelga c/ manga, morango e passas Agrião c/ abacaxi	Batata baroa c/ brócolis Maionese Abóbora c/ salsinha	Isca de carne acebolada Bisteca grelhada ao Shoyo c/ Alecrim Fricassê de frango	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz com cenoura	Batata rústica Purê de abóbora Seleta de legumes Farofa de cebola	Omelete de forno	Macarrão penne Molho sugo Molho branco Queijo parmesão	Frutas laminadas Pudim Mousse de limão Pavê de pêssego	Fricassê de frango Arroz branco Seleta de legumes
TERÇA 20/01/26	Molho Rosê Vinagrete	Salada tropical Tomate em pétalas Repolho branco c/ tomate cereja Alface americana	Jiló refogado Couve-flor c/ milho Beterraba cozida Cenoura c/ vagem	Filé de merluza empanado ao panko Lagarto recheado assado ao Molho Madeira Pernil acebolado	Arroz branco Arroz integral Arroz c/ lentilha Feijão carioca	Legumes à Julienne Creme de milho Farofa de bacon Gratin de chuchu	Almôndega de soja ao sugo	Ravioli de frango Molho sugo Molho branco Queijo parmesão	Frutas laminadas Pudim Mousse de maracujá Cupcake	Pernil acebolado Arroz branco Feijão carioca Creme de milho Legumes a Julienne
QUARTA 21/01/26	Molho italiano Vinagrete	Salada tropical Tomate picado Salada de espinafre c/ tomate seco Mix de repolho	Maionese de batata, cebola e ovos Inhame temperado Chuchu refogado Cenoura cozida	Moqueca em posta à Baiana Bife à Parmegiana (coxão mole) Frango assado ao molho de Manjeriçã	Arroz branco Arroz integral Arroz de forno Feijão carioca	Legumes ao vapor Pirão de peixe Farofa crocante Purê de batata	Ovos cozidos	Lasanha de frango	Frutas laminadas Pudim Pavê de ameixa Néctar dos deuses	Frango assado ao Molho de Manjeriçã Arroz branco Feijão carioca Purê de batata Farofa crocante
QUINTA 22/01/26	Molho de limão Vinagrete	Salada tropical Tomate em rodelas Cenoura, acelga e milho Pepino em rodelas	Salpicão Brócolis japonês ao azeite Quiabo c/ tomate cereja Salada de grão de bico	Carne de Panela ao Molho Ferrugem (coxão duro) Sobrecoca ao Molho Caipira Lombo ao molho de laranja	Arroz branco Arroz integral Arroz c/ abóbora e carne seca Feijão carioca	Seleta de legumes c/ quiabo Chuchu tropeiro Batata assada c/ ervas Torta de frango	Silveirinha de soja	Macarrão talharim Molho sugo Molho branco Queijo parmesão	Frutas laminadas Pudim Sorvete de amendoim na travessa Mousse de maracujá c/ chocolate	Lombo ao molho de laranja Arroz branco Feijão carioca Batata assada c/ ervas Chuchu tropeiro

SEXTA 23/01/26	Mostarda e mel Vinagrete	Salada tropical Tomate em pétalas Salada Caesar Broto de feijão c/ cenoura ralada	Torta de fria de atum Antepasto de berinjela Abobrinha c/ tomate e cebola Couve-flor c/ cebolinha	Feijoada Filé de merluza à Dorê Carne de sol acebolada	Arroz branco Arroz integral Arroz a fantasia Feijão carioca	Couve refogada Torresmo Legumes cozidos ao vapor c/ ervas Mandioca cozida Farofa de bacon	Omelete	Macarrão penne Molho sugo Molho rosê Queijo parmesão	Frutas laminadas Pudim Bolo de chocolate Mousse de limão	Carne de sol acebolada Arroz branco Feijão carioca Mandioca cozida Farofa de bacon
OBS	(*) Datas festivas/pratos gastronômicos - Cardápio sujeito à alteração.									

**FERNANDA DIONISIO DOURADO COSTA –  
MAT. 6597 GERENTE DE ÁREA**

**LUANA PORTO DA SILVA – CRN/1 6718  
RESPONSÁVEL PELO CARDÁPIO**