

 RESTAURANTE: CLDF/SESC TAG. NORTE/SESC GAMA			PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS (A)				MÊS DE JANEIRO 2026			
DATA	MOLHO	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHA- MENTO	GUARNIÇÃO	OPÇÃO VEGETARIANA	MASSA	SOBREMESA	MARMITA
SABÁDO 24/01/26	Molho de alho 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	Bife de coxão mole à Parmegiana Frango assado ao Molho de Manjerição Filé de peixe assado c/ legumes sauté	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 Mousse de maracujá	Frango assado ao Molho de Manjerição Arroz branco Feijão carioca Purê de batata Farofa crocante
DOMINGO 25/01/26	Molho Rosê Vinagrete	Salada tropical Tomate em rodela Cenoura, acelga e milho Pepino em rodela	Salpicão Brócolis japonês ao azeite Quiabo c/ tomate cereja Salada de grão de bico	Estrogonofe de carne (Coxão mole) Filé de frango grelhado Costelinha suína ao molho barbecue	Arroz branco Arroz integral Arroz c/ abóbora e carne seca Feijão carioca	Seleto de legumes c/ quiabo Couve-flor gratinada Empadão de frango Batata palha	Ovos mexidos	Macarrão talharim Molho sugo Molho branco Queijo parmesão	Frutas laminadas Pudim Banoffee Torta de morango	Estrogonofe de carne Arroz branco Feijão carioca Seleto de legumes Batata palha
SEGUNDA 26/01/26	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 Sorvete de amendoim Bolo de chocolate	Carne de sol acebolada Arroz branco Feijão carioca Mandioca cozida Farofa de bacon
TERÇA 27/01/26	Molho italiano Vinagrete	Salada tropical Tomate em pétalas Rúcula, alface e milho Pepino c/ manga	Maionese Batata doce cozida c/ cenoura e rabanete Jiló ao forno Brócolis C/ batata barôa	Costelinha suína grelhada Estrogonofe de frango Bife de coxão mole acebolado	Arroz branco Arroz integral Arroz à grega Feijão carioca	Purê de abóbora Seleto de legumes Farofa de milho Batata palha	Ovos fritos	Macarrão espaguete Molho sugo Molho branco Queijo parmesão	Frutas laminadas Pudim Bolo de abacaxi Mousse de maracujá c/ chocolate	Estrogonofe de frango Arroz branco Batata palha

QUARTA 28/01/26	Ervas finas Vinagrete	Salada tropical Tomate em rodela c/ salsinha Rúcula, alface e milho Agrião, laranja e cebola roxa	Salada de feijão fradinho Chips de banana da terra Beterraba cozida Ovos cozidos	Lombo recheado c/ Calabresa Filé de frango à Parmegiana Lagarto ao molho madeira	Arroz branco Arroz integral Arroz c/ brócolis Feijão carioca	Batata frita/assada Suflê de couve-flor Farofa agri-doce Legumes ao forno	Silveirinha de soja	Lasanha à bolonhesa	Frutas laminadas Pudim Delícia de banana Brigadeiro Romeu e Julieta	Lagarto ao Molho Madeira Arroz branco Feijão carioca Legumes ao forno Farofa agri-doce
OBS	(*) Datas festivas/pratos gastronômicos - Cardápio sujeito à alteração.									

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

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