

 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
SEGUNDA 05/01/26	Mostarda e mel Vinagrete	Salada tropical Tomate em rodela Acelga c/ manga, morango e passas Agrião c/ abacaxi	Batata baroa c/ brócolis Maionese Abóbora c/ salsinha	Filé de Panga empanado ao panko Isca de carne acebolada Fricassê de frango	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz com cenoura	Batata rústica Suflê de milho Seleta de legumes Farofa de cebola	Omelete de forno	Macarrão penne Molho sugo Molho branco Queijo parmesão	Frutas laminadas Pudim Delícia de morango Néctar dos deuses	Fricassê de frango Arroz branco Seleta de legumes
TERÇA 06/01/26	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	Lagarto recheado ao Molho Madeira Pernil acebolado Filé de frango ao molho de ervas	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 Pavê de pêssego Mosaico de gelatina	Pernil acebolado Arroz branco Feijão carioca Creme de milho Legumes a Julienne
QUARTA 07/01/26	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 de peixe 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 Delícia de abacaxi Pavê de ameixa	Frango assado ao Molho de Manjeriçã Arroz branco Feijão carioca Purê de batata Farofa crocante
QUINTA 08/01/26	Molho de limão 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	Carne de Panela ao Molho Ferrugem (coxão duro) Sobrecoca ao Molho Caipira Bisteca suína grelhada	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 Torta de limão	Carne de panela Arroz branco Feijão carioca Batata assada c/ ervas Chuchu tropeiro

SEXTA 09/01/26	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 Néctar dos Deuses Bolo de chocolate	Carne de sol acebolada Arroz branco Feijão carioca Mandioca cozida Farofa de bacon
SÁBADO 10/01/26	Molho italiano Molho de alho Vinagrete	Salada tropical Tomate em pétalas Rúcula, alface e milho Pepino c/ manga	Maionese Batata doce cozida c/ cenoura e rabanete Jiló ao forno Chuchu c/ brócolis e tomate cereja	Costelinha suína ao Molho Barbecue Estrogonofe de frango Bife de coxão mole acebolado	Arroz branco Arroz integral Arroz à grega Feijão carioca	Purê de abóbora Seleta de legumes Farofa de milho Batata palha	Ovos fritos	Macarrão espaguete Molho sugo Molho branco Queijo parmesão	Frutas laminadas Pudim Torta de morango Delícia de banana	Estrogonofe de frango Arroz branco Batata palha
DOMINGO 11/01/25	Mostarda e mel 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 Próprio	Arroz branco Arroz integral Arroz c/ brócolis Feijão carioca	Batata frita/assada Sufê de couve-flor Farofa agridoce Legumes ao forno	Quibe de forno vegano	Lasanha à bolonhesa	Frutas laminadas Pudim Manjar de coco Bolo prestígio	Lagarto ao Molho Próprio Arroz branco Feijão carioca Legumes ao forno Farofa agridoce
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**