

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF

RESTAURANTE: TAGUATINGA SUL		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS: PRATO EXECUTIVO			MÊS DE FEVEREIRO 2026
DATA	SALADA CRUA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	MARMITA
SEGUNDA 02/02	Mix de folhas	Parmegiana de carne	Arroz com brócolis	Batata frita	Arroz branco Feijão carioca Frango assado recheado com farofa Mandioca cozida Milho refogado
TERÇA 03/02	Mix de folhas	Costelinha suína ao molho barbecue	Arroz colorido Feijão carioca	Purê de batata cremoso	Arroz branco Feijão carioca Isca de peixe empanado Pure de batata Brócolis no azeite
QUARTA 04/02	Mix de folhas	Frango xadrez	Arroz branco	Legumes salteados	Arroz branco Feijão carioca Picadinho de carne ao molho madeira Legumes salteados Macarrão ao sugo
QUINTA 05/02	Mix de folhas	Filé de peixe a portuuesa	Arroz colorido Feijão carioca	Batata bolinha com ervas	Arroz branco Feijão carioca Cupim assado Abobora e batata aassados

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF

SEXTA 06/02	Mix de folhas	Contra filé ao molho chimichurri	Arroz com amendoas	Brocolis e couve flor no azeite	Arroz branco Feijão carioca Parmegiana de frango Legumes salteados
SABADO 07/02					Feijoada completa Arroz branco Torresmo Couve refogada Farofa Laranja
DOMINGO 08/02					Baiao de tres (arroz, feijão e carne)
SEGUNDA 09/02	Mix de folhas	Cupim com linguiça toscana	Arroz branco Feijão carica	Macarrão ao sugo	Arroz branco Feijão carioca Isca de frango no molho de tomate e manjerição Macarrão ao sugo Batata corada
TERÇA 10/02	Vinagrete	Rocambole recheado com queijo	Arroz com amendoas Feijão carioca	Batata bolinha assada	Arroz branco Feijão carioca Isca de peixe empanado Batata bolinha assada Abobrinha no forno
QUARTA 11/02	Mix de folhas	Pernil assado com molho de maracujá	Arroz colorido Feijão carioca	Batata frita	Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoxa ao molho de açafrão Batata doce assada Farofa de cuscuz

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF

QUINTA 12/02	Mix de folhas	File de peixe na panko	Arroz com amendoas Feijão carioca	Purê de abóbora	Arroz branco Feijão carioca Isclas de carne ao molho madeira Batata doce rustica Pure de abóbora
SEXTA 13/02	Mix de folhas	Feijoada completa	Arroz branco	Couve refogada Farofa Torresmo Laranja	Arroz branco Feijão carioca Bife a rolê Creme de milho Batata assada
SABADO 14/02					Feijoada completa Arroz branco Couve refogada Farofa Laranja
DOMINGO 15/02					Arroz Carreteiro
SEGUNDA 16/02	CLUBE				Arroz branco Feijão carioca Frango assado com batata Brocolis e cenoura assados
TERÇA 17/02	CLUBE				Galinhada
QUARTA 18/02	FECHADO				

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF

QUINTA 19/02	Mix de folhas	Parmegiana de peixe	Arroz com amendoas	Legumes com ervas	Arroz branco Feijão carioca Isca de carne acebolada Berinjela empadada Batata assada
SEXTA 20/02	Mix de folhas	Frango cozido com quiabo	Arroz com brocolis Feijão tropeiro	Batata doce assada	Arroz branco Feijão carioca Costelinha ao barbecue Couve flor gratinado Mandioca cozida
SABADO 21/02					Feijoada completa Arroz branco Couve refogada Farofa Laranja
DOMINGO 22/02					Estrogonoff de frango
SEGUNDA 23/02	Mix de folhas	Bife a rolé	Arroz com brocolis Feijão carioca	Berinjela a parmegiana	Arroz branco Feijão carioca Picadinho de frango ao molho vermelho Abobrinha assada Mandioca cozida
TERÇA 24/02	Mix de folhas	Coxa e sobrecoxa assada com ervas	Arroz com amendoas Feijão carioca	Espaguete ao molho branco	Arroz branco Feijão carioca Costelinha suína assada ao barbecue Espaguete ao molho branco Berinjela refogada

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF

QUARTA 25/02	Mix de folhas	Carne de sol na manteiga	Arroz branco Feijão tropeiro	Mandioca cozida	Arroz branco Feijão carioca Filé de peixe ao molho de ervas Mandioca cozida Brócolis no azeite
Quinta 26/02	Mix de folhas	Filé de peixe no panko	Arroz branco Feijão carioca	Purê de banana da terra	Arroz branco Feijão carioca Bife de contra filé Batata assada Beterraba cozida
sexta-feira 27/02		Feijoada completa	Arroz branco	Couve refogada Farofa Torresmo Laranja	Arroz branco Feijão carioca Parmegiana de frango Batata assada Vagem refogada
SABADO 28/02					Feijoada completa Arroz branco Torresmo Couve refogada Farofa Laranja
(*) Prato disponível apenas no SESC Taguatinga Sul - Cardápio sujeito à alteração devido à sazonalidade dos produtos e a disponibilidade de entrega dos fornecedores					

FERNANDA DIONÍSIO
DOURADO COSTA - 04823
GERENTE DE ÁREA

JULIANA GARCIA
MESQUITA – CRN/5659
NUTRICIONISTA