

# CARDÁPIO

Mês: Maio/2024



## PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO

SESC Guará: Nutricionista Shirley Santos Araujo - CRN/1 6719 – Telefone: 3217-9726

SESC Taguatinga Sul: Nutricionista Juliana Garcia Mesquita – CRN/1 5659

Período: 20 a 26

DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES		MARMITA FITNESS	MOLHO	SOBREMESA
20/05 Segunda-feira	1	Carne de sol	Arroz Branco e	Feijão tropeiro	1-Mandioca cozida com ervas Queijo coalho	Seleta de legumes Batata rústica	Filé de frango grelhado Seleta de legumes Batata rústica	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Banoffe Mosaico gelatina
	2	Fricassé de frango	Arroz Integral						
21/05 Terça-feira	1	Bife grelhado	Arroz Branco	Feijão Carioca	1-Purê de batata Cenoura salteada c/vagem	Farofa nutritiva	Bife grelhado Cenoura salteada c/ vagem Brócolis com tomate confitado	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Delícia de Abacaxi Mousse de Chocolate
	2	Parmegiana de frango	Arroz com brócolis						
22/05 Quarta-feira	1	Estrogonofe de carne	Arroz colorido	Feijão Carioca	1-Batata Palha	Purê de abóbora Batata rústica	Isca de frango ao molho de mostarda Purê de abóbora Chuchu refogada	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Manjar de coco Pudim de leite
	2	Peixe ao forno	Arroz com brócolis						
23/05 Quinta-feira	1	Costelinha suína ao Barbecue	Arroz Branco Arroz Integral	Feijão Fradinho	1 – Quiabebe de mandioca 2- Quiabo refogado	1 -Farofa de cebola	Frango grelhado Quiabo refogado Couve -flor e cenoura refogada	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Panna Cotta de manga Bolo de morango
	2	Frango xadrez	2- Arroz chinês						
24/05 Sexta-feira	1	Feijoada completa	Arroz Branco Arroz Integral	2 - Feijão carioca	1 – Couve refogada/Torresmo/ laranja 2 – Purê de mandioquinha com abóbora	Farofa de bacon	Coxa e sobrecoxa grelhada Purê de mandioquinha com abóbora	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Mousse maracujá Bolo de Laranja
	2	Coxa e sobrecoxa grelhada	2- Arroz c/ brócolis						
25/05 Sábado	1	Feijoada completa	1 - Arroz Branco/integral	2 Tutu de feijão	*	Farofa de cebola	*	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Verrine de pêssego Mosaico de gelatina
	2	Galinhada							
26/05 Domingo	1	Lasanha de frango	*	*	*	*	*	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Delícia de banana Mousse de limão
	2	Arroz carreteiro							

# CARDÁPIO

Temos disponíveis também: **SALADA NO POTE, SOBREMESA NO POTE E ADICIONAL DE OVO FRITO NA MARMITA.**

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

"Para maiores informações sobre as preparações que contêm Glúten e Lactose, consulte a descrição das preparações nas etiquetas da marmita ou envie um e-mail para [nutricao@sescdf.com.br](mailto:nutricao@sescdf.com.br)"