

CARDÁPIO

Sesc Restaurante		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS									Mês: MAIO/2024	
DATA	EXTRAS	MOLHOS	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA	PÃES/PASTAS PATÊ	OPÇÃO VEGETARIANA	MARMITA DO DIA	MARMITA KIDS
SEGUNDA (13/05)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Tomate em rodela Guacamole Tabule	Beterraba cozida Batata bolinha com cheiro verde Salada de feijão branco ao vinagrete Maionese de legumes	Filé de frango grelhado Carne de panela Lombo suíno assado ao molho próprio Filé de peixe ao molho de maracujá	Arroz branco Arroz integral Arroz cozido Feijão carioca	Coxinha de frango Batata sauté Ovos mexidos Nhoque ao molho rosê	Bolo prestígio Cheese cake Mousse de limão Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Mosaico	Pão de ló Patê de frango	Bolonhesa de lentilha	Carne de panela Arroz branco ou Arroz integral Feijão carioca Batata bolinha c/ cheiro-verde Ovos mexidos	Carne de panela Arroz branco ou Arroz integral Feijão carioca Batata bolinha c/ cheiro-verde
TERÇA (14/05)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Rabanete com laranja Mix de repolho Chicória c/ maçã Tomate em rodela	Grão de bico ao vinagrete Cenoura cozida Antepasto de berinjela Couve- flor c/cebolinha	Filé de frango grelhado Cupim ao molho madeira Linguiça de frango acebolada Costela suína ao barbecue	Arroz branco Arroz integral Arroz à grega Feijão carioca	Kibe frito Macarrão ao alho e óleo Farofa de ovo Escondidinho de carne	Delícia de abacaxi Mousse de chocolate Mosaico Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão Petrópolis Patê de azeitonas pretas	Abobrinha recheada com proteína de soja e molho de tomate	Filé de frango grelhado Arroz branco ou Arroz integral Feijão carioca Cenoura cozida Macarrão ao alho e óleo	Filé de frango grelhado Arroz branco ou Arroz integral Feijão carioca Cenoura cozida
QUARTA (15/05)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Rúcula c/ agrião e passas Tomate em pétalas Cenoura c/ vinagre balsâmico	Repolhonese Quiabo laminado c/ alho e orégano Brócolis salteado Grão de bico c/ cheiro verde	Filé de peixe grelhado Coxa e sobrecoxa ao molho de laranja e mel Lagarto ao molho madeira Isca de frango empanado	Arroz branco Arroz integral Arroz frito c/ovos Feijão carioca	Batata frita Pizza Hamburguer Macarrão com queijo Costelinha ao molho barbecue	Mousse de maracujá Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Brownie Mosaico de gelatina	Massa folhada com frango Patê de ricota com ervas	Estrogonofe de grão-de-bico com leite de coco	Lagarto ao molho ferrugem Arroz branco ou Arroz integral Feijão carioca Brócolis salteados Quiabo laminado c/ alho e orégano	Lagarto ao molho ferrugem Arroz branco ou Arroz integral Feijão carioca Brócolis salteados
QUINTA (16/05)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Salada de couve manteiga c/ laranja Tomate em rodela Acelga c/ passas Beterraba ralada	Feijão fradinho ao vinagrete Abobrinha c/ cebola roxa Salpicão Maxixe c/ cheiro verde	Filé de frango grelhado Linguiça toscana Strogonoff de frango Bife grelhado acebolado	Arroz branco Arroz integral Arroz c/ brócolis Feijão carioca	Minipastéis fritos Farofa de banana Seleta de legumes Ravioli de frango Batata palha	Banoffe Bolo de morango Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Romeu e julieta Mosaico de gelatina	Pão de quatro queijos Patê de presunto	Escondidinho Vegetariano de proteína de soja	Strogonoff de frango Arroz branco ou Arroz integral Seleta de legumes Batata palha	Strogonoff de frango Arroz branco ou Arroz integral Seleta de legumes
SEXTA (17/05)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Vinagrete c/ grão de bico Tomate em pétalas Acelga com laranja Pepino japonês fatiado c/ gergelim	Maionese de batata Salada de mix de repolho refogado Vagem cozida c/ cheiro verde Chips de rabanete	Isca de peixe empanado Feijoada Carne de panela Coxa e sobrecoxa grelhada c/ cebola roxa Bisteca grelhada ao molho chimichurri	Arroz branco Arroz integral Arroz ao forno Feijão carioca	Couve refogada/Torre smo Espaguete ao alho e óleo Farofa de cebola	Tartelete de morango Mousse de limão Bolo de chocolate Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Mosaico de gelatina	Pão de Ciabatta Patê de frango	Bolinho de proteína de soja (proteína de soja, cenoura ralada, cebola picada, farinha de aveia ou de trigo, ovo, shoyu, temperos a gosto)	Isca de peixe empanada Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Cenoura cozida Espaguete ao alho e óleo	Isca de peixe empanada Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Cenoura cozida
SÁBADO	Uvas passas Palmito Milho	Molho de mostarda e mel	Salada tropical Rúcula, tomate e queijo muçarela	Inhame com cheiro-verde	Filé de frango grelhado	Arroz branco Arroz integral Arroz mineiro	Mandioca Frita Abobrinha com milho	Mosaico de gelatina Pudim de leite	Pão de ló Patê de peito de peru	Almondegas de proteína de soja ao sugo	Coxa e sobrecoxa assada Arroz branco ou	Coxa e sobrecoxa assada

CARDÁPIO

(18/05)	Ervilhas	Molho de ervas finas Molho rosê	Vinagrete Beterraba ralada e azeitona	Maionese de legumes Chuchu com milho Beterraba cozida c/ cheiro verde	Coxa e sobrecoxa ao molho de mostarda Lagarto desfiado com legumes Filé de peixe ao molho de espinafre	Feijão carioca	Sufilé de cenoura Ravioli de carne	Frutas da estação fatiadas Mousse de maracujá Torta de banana caramelizada			Arroz integral Feijão Carioca Chuchu com milho Sufilé de cenoura	Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Chuchu com milho
DOMINGO (19/05)	Uvas passas Palmito Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Chicória c/ morango Tomate em pétalas Cenoura com repolho	Brócolis no vapor Chips de rabanete Abobrinha grelhada Tabule	Lombo assado ao molho barbecue Strogonoff de carne Isca de fígado acebolado Parmegiana de frango	Arroz branco Arroz integral Baião de dois Feijão carioca	Batata frita Batata doce sauté Moqueca de banana Farofa simples Nhoque à bolonhesa	Bolo de Churros Frutas da estação fatiadas Pavê de pêssego Néctar dos deuses Mosaico de gelatina	Pão Petrópolis Patê de queijos	Hambúrguer de grão-de-bico	Lombo ao molho barbecue Arroz branco ou Arroz integral Batata doce sauté Farofa simples	Lombo ao molho barbecue Arroz branco ou Arroz integral Batata doce sauté

Para maiores informações sobre as preparações que contêm Glúten e Lactose, consulte a descrição das preparações expostas no buffet ou envie um e-mail para nutricao@sescdf.com.br

*Cardápio sujeito a alterações