

CARDÁPIO

Sesc Restaurante		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS										Mês: Maio/2024	
DATA	EXTRAS	MOLHOS	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA	PÃES/PASTAS PATÊS	OPÇÃO VEGETARIANA	MARMITA DO DIA	MARMITA KIDS	
SEGUNDA (20/05)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Rabanete em rodela Agião, rúcula e manga Tomate em rodela	Maxixe refogado com tomilho Maionese de legumes Abóbora c/ salsinha Feijão fradinho c/ cheiro verde	Filé de frango grelhado Strogonoff de pernil Medalhão de carne Carne cozida com batatas	Arroz branco Arroz integral Arroz com cenoura Feijão carioca	Coxinha de frango Batata rústica Ovos cozidos Batata palha Seleta de legumes Macarrão alho e óleo	Bolo de Prestígio Cheese Cake Mousse de limão Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Mosaico de gelatina	Pão de ló Patê de frango	Almôndega de soja com ricota	Carne cozida com batata Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Seleta de legumes Macarrão ao alho e óleo	Carne cozida com batata Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Seleta de legumes	
TERÇA (21/05)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Repolho branco c/ tomate cereja Acelga c/ uvas passas Tomate em pétalas	Jiló refogado Brócolis c/ couve-flor Beterraba cozida Cenoura c/ cheiro verde	Peixe em posta ao molho de quiabo Lagarto assado ao molho madeira Contrafilé acebolado Frango xadrez	Arroz branco Arroz integral Galinhada Feijão carioca	Kibe Frito Omelete com couve e tomate Creme de milho Farofa de cebola caramelizada Ravioli de frango	Delícia de Abacaxi Mousse de Chocolate Mosaico de gelatina Pudim de leite Frutas da estação fatiadas	Pão Petrópolis Patê de azeitonas preta	Abobrinha recheada com Proteína de soja texturizada e molho de tomate	Frango xadrez Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Brócolis com couve-flor Farofa de cebola	Frango xadrez Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Brócolis com couve-flor	
QUARTA (22/05)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Tomate em rodela Salada de espinafre Repolho roxo c/ manga	Abobrinha c/ salsa Chuchu refogado Chips de cará Maionese de legumes	Filé de frango grelhado Almôndegas de carne Frango recheado Peixe em posta assado c/ legumes ao molho de limão	Arroz branco Arroz integral Arroz de forno Feijão carioca	Batata frita Espaguete Tallarim Penne Lasanha à bolonhesa	Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Mosaico de gelatina Torta de limão Brigadeirão	massa folhada com frango Patê de ricota com ervas	Bolinho de arroz (farinha de trigo integral, leite, ovos e queijo parmesão)	Almôndegas de carne Arroz branco ou Arroz integral Feijão carioca Abobrinha c/ salsa Espaguete	Almôndegas de carne Arroz branco ou Arroz integral Feijão carioca Abobrinha c/ salsa	
QUINTA (23/05)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Cenoura, agrião e milho Vinagrete Tomate picado	Salpicão Brócolis japonês no azeite Quiabo com tomate cereja Grão de bico ao vinagrete	Fricassê de frango Pernil acebolado Peixe em posta assado Rabada com agrião	Arroz branco Arroz integral Arroz com carne seca com abóbora Feijão carioca	Kibe frito Seleta de legumes Espaguete ao molho sugo Ovos fritos Ravioli de carne	Banoffe Bolo de morango Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Sorvete de amendoim	Pão de quatro queijos Patê de mortadela	Escondidinho Vegetariano de proteína de soja	Fricassê de frango Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Brócolis japonês no azeite Seleta de legumes	Fricassê de frango Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Brócolis japonês no azeite	
SEXTA (24/05)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Alface americana c/ tomate seco Broto de feijão c/ cenoura ralada	Antepasto de berinjela (corte julienne) Couve-flor c/ cebolinha Salada de feijão fradinho Vagem no vapor	Filé de frango grelhado Feijoada Peixe empando Picadinho de carne	Arroz branco Arroz integral Arroz fantasia Feijão carioca	Couve refogada/Torre smo Farofa de bacon Legumes cozidos com ervas Espaguete	Tartelete de morango Mousse de limão Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Delícia de abacaxi	Pão de Ciabatta Patê de frango	Bolinho de mandioca c/ proteína de soja	Picadinho de carne Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Couve-flor com cebolinha Farofa de bacon	Picadinho de carne Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Couve-flor com cebolinha	
SABADO (25/05)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Rúcula, alface e milho Tomate em pétalas Vinagrete c/ grão de bico	Batata doce cozida Feijão fradinho ao vinagrete Couve cozida com ovo Beterraba c/ cheiro verde	Filé de frango grelhado Pernil à Califórnia Peixe em posta ao molho branco Strogonoff de frango	Arroz branco Arroz integral Arroz à grega Feijão carioca	Mandioca frita Creme de milho Farofa de banana Cenouras salteadas com mel e gengibre	Mosaico Pudim de leite Frutas da estação fatiadas Mousse de maracujá	Pão de ló Patê de peito de peru	Almondegas de proteína de soja ao sugo	Pernil a Califórnia Arroz branco ou Arroz integral Batata doce cozida Batata palha	Pernil a Califórnia Arroz branco ou Arroz integral Batata palha	

CARDÁPIO

							Batata palha	Torta de banana caramelizada				
DOMINGO (26/05)	Uvas passas Tomate seco Milho Ervilhas	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho rosê	Salada tropical Agrião, laranja e cebola roxa Pepino c/ manga Tomate em rodela c/ salsinha	Salada de feijão branco Chips de banana da terra Beterraba cozida Abobrinha c/ cheiro verde	Filé de frango grelhado Bisteca suína assada Galinha caipira Costela suína ao barbecue	Arroz branco Arroz integral Arroz com brócolis Feijão carioca	Batata frita Farofa doce Legumes ao forno Pirão	Bolo de Churros Pavê de pêssego Néctar dos desuses Frutas da estação fatiadas Mosaico	Pão Petrópolis Patê de queijos	Berinjela recheada com soja, vinagre e milho	Filé de frango grelhado Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Beterraba cozida Legumes no forno	Filé de frango grelhado Arroz branco ou Arroz integral Feijão Carioca Beterraba cozida
<p>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</p> <p>*Cardápio sujeito a alterações</p>												