

CARDÁPIO

Mês: Maio/2024

Período: 27 a 30

Sesc Fecomércio Senac		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO						RESTAURANTE	
		SESC Guará: Nutricionista Shirley Santos Araujo - CRN/1 6719 – Telefone: 3217-9726							
		SESC Taguatinga Sul: Nutricionista Juliana Garcia Mesquita – CRN/1 5659							
DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES		MARMITA FITNESS	MOLHO	SOBREMESA
27/05 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	Manjar de coco Mosaico gelatina
	2	Fricassé de frango	Arroz Integral						
28/05 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						
29/05 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 maracujá Pudim de leite
	2	Peixe ao forno	Arroz com brócolis						
30/05 Quinta-feira (Clube aberto)	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	Mousse de limão Bolo de morango
	2	Frango xadrez	2- Arroz chinês						
31/05 Quinta-feira (Clube fechado)									
Temos disponíveis também: SALADA NO POTE, SOBREMESA NO POTE E ADICIONAL DE OVO FRITO NA MARMITA. <u>Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.</u>									
"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"									