

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF – JULHO - 2025

| RESTAURANTE: TAG. SUL | | | PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS: PRATO EXECUTIVO | | | | MÊS DE JULHO/25 | |
|-----------------------|---------------------|-------------------------|---|---|--------------------------------------|---|-----------------|---|
| DATA | MOLHO | SALADA CRUA | SALADA COZIDA | PRATO PRINCIPAL | ACOMPANHAMENTO | GUARNIÇÃO | | MARMITA |
| TERÇA 1/7/25 | Azeite e ervas | Mix de folhas c/ tomate | - | Isca de carne acebolada | Baiao de dois com queijo coalho | Creme de milho | | Frango a passarinho Arroz branco Feijão carioca Cenoura cozida com ervas Farofa de cebola |
| QUARTA 2/7/25 | Azeite e ervas | Mix de folhas c/ tomate | - | Frango ao molho com quiabo | Arroz branco Feijão carioca | Tutu à mineira Abobrinha ao forno com queijo | | Lombo ao molho de ervas Arroz branco Feijão carioca Batata doce assada Macarrão ao sugo |
| QUINTA 3/7/25 | Azeite e ervas | Mix de folhas c/ tomate | - | Carne de sol | Arroz branco Feijão tropeiro | Mandioca cozida Paçoca de carne | | Coxa e sobrecoxa assada Arroz branco Feijão carioca Farofa de cuscuz com bacon Purê de batata |
| SEXTA 4/7/25 | Azeite e ervas | - | - | Feijoada Completa | Arroz branco | Crisp de couve Farofa Laranja Torresmo | | Iscas de frango grelhado Arroz branco Feijão carioca Berinjela ao forno com queijo Creme de milho |
| SÁBADO 5/7/25 | Cardápio de marmita | | | | | | | Feijoada completa Arroz branco Couve refogada Torresmo Farofa Laranja |
| DOMINGO 6/7/25 | Cardápio de marmita | | | | | | | Estrogonofê de frango Arroz branco Batata palha |
| SEGUNDA 7/7/25 | Azeite e ervas | Mix de folhas c/ tomate | - | Frango ao molho de açafrão | Arroz branco e feijão carioca | Polenta | | Lombo suíno ao molho Arroz branco Feijão carioca Polenta Batata assada |
| TERÇA 8/7/25 | Azeite e ervas | Mix de folhas c/ tomate | - | Lagarto ao molho proprio | Arroz branco e feijão carioca | Purê de batatas e brocolis | | Picadinho de frango com brócolis Arroz branco Feijão carioca Macarrão ao sugo Cenoura cozida |
| QUARTA 9/7/25 | Azeite e ervas | Mix de folhas c/ tomate | - | Filé de panga empanado ao molho tártaro | Arroz com brócolis Feijão carioca | Couve flor com ervas Banana da terra frita | | Carne ensopada Arroz branco Feijão carioca Brócolis no vapor Purê de abóbora |

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF – JULHO - 2025

| | | | | | | | | |
|--------------------|---------------------|-------------------------|---|--|--------------------------------------|---|--|--|
| QUINTA 10/7/25 | Azeite e ervas | Mix de folhas c/ tomate | - | Cupim assado ao molho próprio | Arroz branco e feijão carioca | Brócolis no azeite Berinjela gratinada | | Parmegiana de carne Arroz branco Feijão carioca Purê de batata |
| SEXTA 11/7/25 | Azeite e ervas | - | - | Feijoada Completa | Arroz branco | Torresmo Couve refogada Farofa Laranja | | Isca de frango Arroz branco Feijão Carioca Farofa de carne Abobrinha ao forno |
| SÁBADO 12/7/25 | Cardápio de marmita | | | | | | | Feijoada completa Arroz branco Couve refogada Torresmo Farofa Laranja |
| DOMINGO 13/7/25 | Cardápio de marmita | | | | | | | Cupim na pressão Arroz branco Feijão carioca Batata com cenoura Farofa de carne |
| SEGUNDA 14/7/25 | Azeite e ervas | Mix de folhas c/ tomate | | Picadinho de frango ao molho de tomate e manjericao | Arroz branco Feijão carioca | Batata rustica | | Bife de carne Arroz branco Feijão carioca Brocolis na manteiga Farofa de banana |
| TERÇA 15/7/25 | Azeite e ervas | Mix de folhas c/ tomate | | Coxa e sobrecoxa assada e recheada com farofa de bacon | Arroz com brócolis Feijão carioca | Purê de batata Abobora ao forno | | Cozido a brasileira Arroz branco Feijão Carioca Abobora ao forno Macarrão ao alho e óleo |
| QUARTA 16/7/25 | Azeite e ervas | Mix de folhas c/ tomate | - | Picadinho misto (lombo e linguiça calabresa) | Arroz branco Feijao carioca | Seleta de legumes Creme de milho | | Coxinha de frango assada Arroz branco Feijão Carioca Cenoura palito na manteiga Purê de batata |
| QUINTA 17/7/25 | Azeite e ervas | Mix de folhas c/ tomate | | Lagarto recheado com bacon e cenoura | Arroz branco Feijao carioca | Macarrão a molho branco Brocolis ao forno | | Lombo assado com ervas Arroz branco Feijão carioca Berinjela ao forno com ervas Parafuso ao molho vermelho |
| SEXTA 18/7/25 | Azeite e ervas | - | | Feijoada completa | Arroz branco | Torresmo Couve refogada Farofa Laranja | | Frango assado com batata Arroz branco Feijão Carioca Abobrinha gratinada Farofa de bacon |
| SABADO | | | | | | | | |

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF – JULHO - 2025

| | | | | | | | |
|--------------------|-----------------------|-------------------------|------------------|---|--------------------------------|---|---|
| 19/7/25 | Cardápio de marmitta | | | | | | Feijoada completa Arroz branco Couve refogada Torresmo Farofa Laranja |
| DOMINGO 20/7/25 | Cardápio de marmitta | | | | | | Medalhão de frango Arroz branco Feijão carioca Farofa crocante Milho e vagem |
| SEGUNDA 21/7/25 | Azeite e ervas | Mix de folhas c/ tomate | Legumes ao forno | Fricassé de frango | Arroz branco | Batata canoa assada | Cupim assado Arroz branco Feijão Carioca Milho refogado com ervas Batata napolitana Coxa e sobrecoxa assada Arroz branco Feijão carioca Cenoura palito e batata doce Macarrão ao alho e óleo Lombo ao molho de ervas Arroz branco Feijão Carioca Couve flor com ervas Macarrão ao sugo Bife a parnegianna Arroz branco Feijão Carioca Batata baroa com brócolis Farofa de linguíça Medalhão de frango Arroz branco Feijão carioca Farofa crocante Abobrinha gratinada |
| TERÇA 22/7/25 | Azeite e ervas | Mix de folhas c/ tomate | | Picadinho de carne ao molho madeira | Arroz branco Feijao carioca | Farofa de ovos Creme de milho | |
| QUARTA 23/7/25 | Azeite e ervas | Mix de folhas c/ tomate | - | Filé de panga ao molho de leite de coco | Arroz branco Feijao carioca | Brocolis ao forno Banana da terra empanada | |
| QUINTA 24/7/25 | Azeite e ervas | Mix de folhas c/ tomate | | Sobrecoxa ao forno com ervas | Arroz branco Feijao carioca | Quibebe de abobora | |
| SEXTA 25/7/25 | Azeite e ervas | - | | Feijoada Completa | Arroz branco | Torresmo Couve refogado Farofa Laranja | |
| SABADO 26/7/25 | Cardápio de marmittas | | | | | | |
| DOMINGO 27/7/25 | Cardápio de marmittas | | | | | | Medalhão de frango Arroz branco Feijão carioca Farofa de cuscuz Vagem com cheiro verde |
| | | | | | | | |

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF – JULHO - 2025

| | | | | | | | | |
|--------------------|---|-------------------------|--|------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|--|--|
| SEGUNDA 28/7/25 | Azeite e ervas | Mix de folhas c/ tomate | | Bife acebolado | Arroz branco Feijão carioca | Batata frita | | Frango assado com batata Arroz branco Feijão carioca Brocolis na manteiga Macarrão ao sugo |
| TERÇA 29/7/25 | Azeite e ervas | Mix de folhas c/ tomate | | Costelinha suína ao molho barbecue | Arroz pcom brócolis Feijao carioca | Pure de batata | | Carne de sol Arroz branco Feijão carioca Mandioca cozida |
| QUARTA 30/7/25 | Azeite e ervas | Mix de folhas c/ tomate | | Medalhão de frango | Arroz primavera Feijao carioca | Creme de milho Cenoura e milho | | Bife de carne Arroz branco Feijão carioca Macarrão ao sugo Abóbora assada |
| QUINTA 31/7/25 | Azeite e ervas | Mix de folhas c/ tomate | | Carne de sol acebolada | Arroz branco Feijao tropeiro | Mandioca cozida | | Frango ao molho Arroz branco Feijão carioca Seleta de legumes Puré de batata |
| OBS | (*) 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