

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS PARA MARMITAS DO SESC-DF

RESTAURANTE: CEILÂNDIA/GUARÁ/TAGSUL			PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS - MARMITAS				MÊS: Abril/25	
DATA	MOLHO	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHA- MENTO	GUARNIÇÃO	OPÇÃO VEGETARIANA (*2)	OPÇÃO FITNESS (*2)
-	-	-	-	-	-	-	-	-
TERÇA 01/04/25	-	-	-	Opção 1 - Lagarto ao molho Madeira Opção 2 - Lombo suíno acebolado	Arroz branco Feijão Carioca	Creme de milho Legumes à Julienne	Lombo suíno acebolado, creme de milho e legumes à Julienne	Escondidinho de proteína de soja c/ mandioca, arroz branco, feijão Carioca e farofa crocante
QUARTA 02/04/25	-	-	-	Opção 1 - Bife de coxão mole à rolê Opção 2 - Moqueca de cação à Baiana	Arroz branco Feijão Carioca	Farofa crocante Purê de batata	Bife de coxão mole à rolê, farofa crocante e purê de batata	Almôndegas de grão de bico ao molho de tomates de ervas, arroz branco, feijão carioca, farofa crocante e abobrinha refogada
QUINTA 03/04/25	-	-	-	Opção 1 - Carne de panela ao molho Ferrugem Opção 2 - Filé de frango grelhado	Arroz branco Feijão Carioca	Seleta de legumes com quiabo Chuchu tropeiro	Filé de frango grelhado, seleta de legumes c/ quiabo e chuchu tropeiro	Charuto de proteína de soja c/ couve manteiga Arroz branco Feijão carioca Seleta de legumes Chuchu refogado
SEXTA 04/04/25	-	-	-	Opção 1 - Filé de Merluza à Dorê Opção 2 - Feijoada	Arroz branco Feijão Carioca	1 - Legumes cozidos ao vapor c/ ervas + farofa de bacon 2 - Couve refogada c/ Torresmo + farofa de bacon	Filé de merluza à Dorê, legumes cozidos ao vapor c/ ervas e couve refogada	Lasanha de Berinjela, legumes cozidos ao vapor c/ ervas e batata doce assada
SÁBADO (*1) 05/04/25	-	-	-	Feijoada	Arroz branco	Couve refogada c/ torresmo + farofa de bacon	-	-
DOMINGO(*1) 06/04/25	-	-	-	Estrogonofe de frango	Arroz branco	Batata palha	-	-
SEGUNDA 07/04/25	-	-	-	Opção 1 - Picadinho de carne à Moda SESC Opção 2 - Filé de Panga empanado	Arroz branco Feijão Carioca	Purê de abóbora Farofa de banana	Picadinho de carne à Moda SESC, purê de abóbora e farofa de banana	Almôndegas de proteína de soja ao molho de tomate, arroz branco, feijão carioca, farofa de banana, mix de legumes
TERÇA 08/04/25	-	-	-	Opção 1 - Carne de sol acebolada Opção 2 - Sobrecoxa grelhada ao Molho de Ervas	Arroz branco Feijão Carioca	Macarrão ao sugo Quiubebe de mandioca	Carne de sol, macarrão ao sugo, quiubebe de mandioca	Parmegiana de abobrinha, arroz branco, feijão carioca e quiubebe de mandioca
QUARTA 09/04/25	-	-	-	Opção 1 - Coxão mole grelhado com ervas finas Opção 2 - Cação em posta à Escabeche	Arroz branco Feijão Carioca	Farofa de ovos Brócolis salteados na manteiga c/ anéis de cebola roxa	Posta de cação à Escabeche, farofa de ovos, brócolis salteado na manteiga c/ anéis de cebola roxa	Escondidinho com proteína de soja Arroz branco Feijão Carioca Brócolis salteado na manteiga com anéis de cebola roxa
QUINTA 10/04/25	-	-	-	Opção 1 - Bife de coxão mole Opção 2 - Frango Xadrez	Arroz branco Feijão Carioca	Seleta de legumes Purê de mandioquinha	Bife de coxão mole, seleta de legumes e purê de mandioquinha	Lasanha de berinjela, arroz branco e feijão Carioca
SEXTA 11/04/25	-	-	-	Opção 1 - Filé de frango grelhado Opção 2 - Feijoada	Arroz branco Feijão Carioca	1 - Legumes cozidos no vapor + farofa 2 - Couve refogada c/ Torresmo + farofa	Filé de frango grelhado, legumes cozidos no vapor e cenoura salteada	Bolinho de batata com proteína de soja, arroz branco e feijão preto
SÁBADO(*1) 12/04/25	-	-	-	Feijoada	Arroz branco	Couve refogada c/ Torresmo + farofa de bacon	-	-
DOMINGO(*1) 13/04/25	-	-	-	Baião de dois	Queijo Coalho	-	-	-
SEGUNDA 14/04/25	-	-	-	Opção 1 - Cupim ao Molho Próprio Opção 2 - Frango ao Molho com Quiabo	Arroz branco Feijão carioca	Vagem salteada com cenoura Mandioca cozida	Cupim ao molho próprio, vagem salteada com cenoura e mandioca cozida	Abobrinha recheada, arroz branco, feijão Carioca e vagem salteada com cenoura
TERÇA 15/04/25	-	-	-	Opção 1 - Lagarto ao Molho Madeira Opção 2 - Pernil Acebolado	Arroz branco Feijão carioca	Creme de milho Legumes à Julienne	Pernil acebolado, creme de milho e legumes à Julienne	Escondidinho de proteína de soja com mandioca, arroz branco, feijão Carioca e legumes à Julienne
QUARTA 16/04/25	-	-	-	Opção 1 - Bife de coxão mole à rolê Opção 2 - Moqueca de cação à Baiana	Arroz branco Feijão carioca	Farofa crocante Purê de batata	Bife de coxão mole à role, farofa crocante e purê de batata	Almôndegas de grão de bico ao molho de tomates de ervas, arroz branco, feijão Carioca, farofa crocante e abobrinha refogada
QUINTA 17/04/25	-	-	-	Opção 1 - Carne de panela ao Molho Ferrugem Opção 2 - Filé de frango grelhado	Arroz branco Feijão carioca	Seleta de legumes com quiabo Chuchu tropeiro	Filé de frango grelhado, seleta de legumes c/ quiabo e Chuchu tropeiro	Charuto de proteína de soja com couve manteiga, arroz branco, feijão carioca, seleta de legumes e chuchu refogado
SEXTA 18/04/25	FECHADO POR MOTIVO DE FERIADO NACIONAL							
SÁBADO(*1) 19/04/25	-	-	-	Feijoada	Arroz branco	Couve refogada/Torresmo + Farofa de bacon	-	-
DOMINGO(*1) 20/04/25	-	-	-	Macarronada à bolonhesa	-	-	-	-
OBS	*1 Dia de Clube *2 Apenas Guará - Cardápio sujeito à alteração devido à sazonalidade dos produtos e a disponibilidade de entrega dos fornecedores							

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS PARA MARMITAS DO SESC-DF

RESTAURANTE: CELÂNDIA/GUARÁ/TAGSUL			PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS - MARMITAS				MÊS: Abril/25	
DATA	MOLHO	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHA- MENTO	GUARNIÇÃO	OPÇÃO VEGETARIANA	OPÇÃO FITNESS
SEGUNDA 21/04/25	-	-	-	Opção 1 - Picadinho de carne à Moda SESC Opção 2 - Filé de Panga empanado	Arroz branco Feijão Carioca	Purê de abóbora Farofa de banana	Picadinho de carne à Moda SESC, purê de abóbora e farofa de banana	Almondegas de proteína de soja ao molho de tomate, arroz branco, feijão carioca, farofa de banana, mix de legumes
TERÇA 22/04/25	-	-	-	Opção 1 - Carne de sol acebolada Opção 2 - Sobrecoxa grelhada ao molho de ervas	Arroz branco Feijão carioca	Macarrão ao sugo Quibebe de mandioca	Carne de sol, macarrão ao sugo, quibebe de mandioca	Parmegiana de abobrinha, arroz branco, feijão carioca e quibebe de mandioca
QUARTA 23/04/25	-	-	-	Opção 1 - Coxão mole grelhado com ervas finas Opção 2 - Cação à Escabeche	Arroz branco Feijão carioca	Farofa de ovos Brócolis salteados na manteiga c/ anéis de cebola roxa	Posta de cação à Escabeche, farofa de ovos, brócolis salteado na manteiga c/ anéis de cebola roxa	Escondidinho com proteína de soja Arroz branco Feijão Carioca Brócolis salteado na manteiga com anéis de cebola roxa
QUINTA 24/04/25	-	-	-	Opção 1 - Bife de coxão mole Opção 2 - Frango Xadrez	Arroz branco Feijão carioca	Seleta de legumes Purê de mandioquinha	Bife de coxão mole, seleta de legumes e purê de mandioquinha	Lasanha de berinjela, arroz branco e feijão Carioca
SEXTA 25/04/25	-	-	-	Opção 1 - 1.Filé de frango grelhado Opção 2 - Feijoada	Arroz branco Feijão carioca	1 - Legumes cozidos no vapor + farofa 2 - Couve refogada c/ Torresmo + farofa	Filé de frango grelhado, legumes cozidos no vapor e cenoura salteada	Bolinho de batata com proteína de soja, arroz branco e feijão preto
SÁBADO(*1) 26/04/25	-	-	-	Feijoada	Arroz branco	Couve refogada/Torresmo + Farofa de bacon	-	-
DOMINGO(*1) 27/04/25	-	-	-	Galinhada	-	-	-	-
SEGUNDA 28/04/25	-	-	-	Opção 1 - Cupim ao Molho Próprio Opção 2 - Frango ao Molho com Quiabo	Arroz branco Feijão carioca	Vagem salteada c/ cenoura Mandioca cozida	Cupim ao molho próprio. vagem salteada com cenoura e mandioca cozida	Abobrinha recheada, arroz branco, feijão Carioca e vagem salteada com cenoura
TERÇA 29/04/25	-	-	-	Opção 1 - Lagarto ao Molho Madeira Opção 2 - Pernil Acebolado	Arroz branco Feijão carioca	Creme de milho Legumes à Julienne	Pernil acebolado, creme de milho e legumes à Julienne	Escondidinho de proteína de soja com mandioca, arroz branco, feijão Carioca e legumes à Julienne
QUARTA 30/04/25	-	-	-	Opção 1 - Bife de coxão mole à rolê Opção 2 - Moqueca de cação à Baiana	Arroz branco Feijão carioca	Farofa crocante Purê de batata	Bife de coxão mole à role, farofa crocante e purê de batata	Almondegas de grão de bico ao molho de tomates de ervas, arroz branco, feijão Carioca, farofa crocante e abobrinha refogada
OBS	*1 Dia de Clube *2 Apenas SESC Guará - Cardápio sujeito à alteração devido à sazonalidade dos produtos e a disponibilidade de entrega dos fornecedores							

Diego Costa
DIEGO SIMÕES DOS REIS - 04823
GERENTE DE ÁREA

LUANA PORTO DA SILVA – CRN/16718
RESPONSÁVEL PELO CARDÁPIO