|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sesc Piauí - Home | Facebook ***Restaurante*** | PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS: Cardápio A**Mês:** Julho**/2024** |  |  |  |  |
| SEGUNDA(15/07) | EXTRAS | MOLHOS | SALADA CRUA | SALADA COZIDA | PRATO PRINCIPAL | ACOMPANHAMENTO | GUARNIÇÃO | SOBREMESA | MARMITA DO DIA  | PÃES | PASTAS/PATÊS | OPÇÃO VEGETARIANA | MARMITA KIDS |
| Uvas passasPalmitoMilhoErvilhas | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho rosê | Salada tropicalTomate seco com hortelã Salada de espinafre c/ milho | SalpicãoSalada de abobrinha com ervasSalada de feijão branco ao vinagrete | Filé de frango grelhadoFricassé de frangoLagarto ao molho próprio Isca de pernil à portuguesa | Arroz brancoArroz integralArroz coloridoFeijão carioca | Coxinha de frangoBatata sautéChuchu c/ milhoOvos mexidos | Bolo de PrestígioDelícia de bananaMousse de limãoPudim de leiteFrutas da estação fatiadas | Fricassê de frangoArroz branco/Arroz integralChuchu c/ milho | Pão de ló | Patê de frango  | Bolonhesa de lentilha(lentilha; tomate, azeite, alho, sal.) | Fricassê de frangoArroz brancoArroz integralChuchu c/ milho |
| TERÇA(16/07) | Uvas passasPalmitoMilhoErvilhas | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho rosê | Salada tropicalTomate em rodelas Mix de repolho | Salada de chuchu,Salada de ovos cozidos com batataAntepasto de berinjela | Filé de peixe empanado ao panko (molho tártaro)Bisteca suína ao alho torradoCupim ao molho madeiraBife de contrafilé acebolado | Arroz brancoArroz integralArroz c/ cenoura e milhoFeijão carioca | Kibe fritoBanana à milanesaAbóbora sautéTorta de legumes | Delícia de AbacaxiMousse de ChocolateMosaico de gelatinaPudim de leiteFrutas da estação fatiadas | Filé de peixe empanadoArroz brancoArroz integralFeijão Carioca Abóbora sautéMacarrão ao alho e óleo | Pão Petrópolis | Patê de azeitonas preta  | Abobrinha recheada comProteína de soja texturizada e molho de tomate | Bisteca suína ao alho torradoArroz brancoArroz integralFeijão Carioca Abóbora sauté  |
| QUARTA (Datas festivas, pratos gastronômicos)(17/07) | Uvas passasPalmitoMilhoErvilhas | Molho PestoMolho AlfredoMolho Pomodoro | Salada tropicalSalada caprese Salada de espinafre | Batata doce cozidaCenoura cozida Mix de repolho refogado | Filé de frango grelhado Cubos de frango à margueritaMedalhão de carneMoqueca de peixe com azeite de dendê | Arroz brancoArroz integralArroz c/ brócolisFeijão carioca  | Batata fritaPizzaHambúrguerMacarrão c/ queijoCostelinha ao molho barbecue | Bolo de chocolateNéctar dos deusesMousse de maracujáPudim de leiteFrutas da estação fatiadas | Cubos de frango à margueritaArroz brancoArroz integralFeijão cariocaBatata doce cozidaCenoura cozida | massa folhada com frango | Patê de atum | Estrogonofe de grão-de-bico com leite de coco | Cubos de frango à margueritaArroz brancoArroz integralFeijão cariocaCenoura cozida |
| QUINTA(18/07) | Uvas passasPalmitoMilhoErvilhas | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho rosê | Salada tropicalVinagrete de abóbora Pepino e rabanete em rodelas | Maionese de batata com cebolinha Salada de chuchuBrócolis salteados | Filé de peixe grelhadoLinguiça frango Lombo xadrezStrogonoff de frango | Arroz brancoArroz integralArroz com abóboraFeijão carioca | Minipastéis fritosOmelete especial Legumes grelhadosBatata frita | Pavê de pêssegoBanoffeBolo de morangoPudim de leiteFrutas da estação fatiadas | Linguiça de frango Arroz brancoArroz integralFeijão Carioca Brócolis salteadosLegumes grelhados  | Pão de quatro queijos | Patê de mortadela   | Escondidinho Vegetariano de proteína de soja | Linguiça de frango Arroz brancoArroz integralFeijão Carioca Brócolis salteados |
| SEXTA(19/07) | Uvas passasPalmitoMilhoErvilhas | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho rosê | Salada tropicalMix de folhas com amendoim torrado Pepino com rodelas de laranja  | Torta de atum c/ pão de formaBerinjela GratinadaSalada de macarrão parafuso  | Filé de frango grelhadoFeijoadaCarne de panelaFilé de peixe assado c/ legumes | Arroz brancoArroz integralArroz coloridoFeijão carioca | Purê de bananaCouve refogada/TorresmoEspaguete ao sugo | Tartelete de morangoMousse de limãoBolo de LaranjaPudim de leiteFrutas da estação fatiadas | Carne de panelaArroz brancoArroz integralFeijão Carioca Espaguete ao sugoAbobrinha c/ milho | 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) | Carne de panelaArroz brancoArroz integralFeijão Carioca Abobrinha c/ milho  |
| SABADO(20/07) | Uvas passasPalmitoMilhoErvilhas | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho rosê | Salada tropicalAcelga, rúcula e manga Vinagrete | Beterraba cozidaSalpicãoBatata gratinada | Filé de frango grelhadoCarne desfiada a parmegiana (lagarto)Peixe em posta assadoCostelinha suína | Arroz brancoArroz integralArroz c/ lentilhaFeijão carioca | Mandioca FritaFarofa de banana Ovos fritos c/ tomate | Manjar de cocoRomeo e JulietaMosaico de gelatinaPudim de leiteFrutas da estação fatiadas | Filé de frango grelhadoArroz brancoArroz integralFeijão Carioca Farofa de banana Chuchu ao vapor | Pão de ló | Patê de peito de peru  | Almondegas de proteína de soja ao sugo | Filé de frango grelhadoArroz brancoArroz integralFeijão Carioca Farofa de banana  |
| DOMINGO(21/07) | Uvas passasPalmitoMilhoErvilhas | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho rosê | Salada tropicalMix de folhas com croutonsSalada Chilena (tomate, cebola, molho agridoce) | Salada de feijão brancoRatatouilleAbobrinha grelhada | Filé de frango grelhadoMedalhão suíno com molho orientalFrango a passarinhoEstrogonofe de carne | Arroz brancoArroz integralArroz de fornoFeijão carioca | Bolinho de arroz fritoSeleta de legumesMacarrão ao sugo | Bolo de ChurrosMousse de maracujáBanoffeePudim de leiteFrutas da estação fatiadas | Medalhão suínoArroz brancoArroz integralFeijão Carioca Seleta de legumesMacarrão ao sugo | Pão Petrópolis | Patê de queijos  | Hambúrguer de grão-de-bico | Medalhão suínoArroz brancoArroz integralFeijão Carioca Seleta de legumes |
| 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\*Não comercializamos refeições em marmitas nos finais de semana e feriados.\*Cardápio sujeito a alterações |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sesc Piauí - Home | Facebook ***Restaurante*** | PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS: Cardápio B**Mês:** **/2024** |  |  |  |  |
| SEGUNDA | EXTRAS | MOLHOS | SALADA CRUA | SALADA COZIDA | PRATO PRINCIPAL | ACOMPANHAMENTO | GUARNIÇÃO | SOBREMESA | MARMITA DO DIA  | PÃES | PASTAS/PATÊS | OPÇÃO VEGETARIANA | MARMITA KIDS |
| Uvas passasPalmitoMilhoErvilhas | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho rosê | Salada tropicalSalada primaveraMix de alfaces | SalpicãoSalada de chuchu, brócolis e tomate cerejaAbóbora c/ salsinha | Peito de frango grelhadoCoxa e sobrecoxa crocanteCupim ao molho madeiraAlmôndega ao sugo | Arroz brancoArroz integralFeijão carioca | Coxinha de frangoCreme de milhoFarofa de cebolaOvos cozidos | Bolo de PrestígioCheese CakeMousse de limãoPudim de leiteFrutas da estação fatiadas | Coxa e sobrecoxa crocanteArroz brancoArroz integralFeijão CariocaSalada de chuchu Farofa de cebola |  Pão de ló | Patê de frango  | Bolonhesa de lentilha(lentilha; tomate, azeite, alho, sal.) | Coxa e sobrecoxa crocanteArroz brancoArroz integralFeijão CariocaSalada de chuchu  |
| TERÇA | Uvas passasPalmitoMilhoErvilhas | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho rosê | Salada tropicalTomate em pétalas com cebola roxa em rodelas finasAcelga c/laranja | Batata doce cozidaSalada de feijão fradinhoInhame c/ cheiro verde  | Peito de frango grelhadoContra file a milanesa acebolado Isca de fígado aceboladoCoxão mole ao molho madeira | Arroz brancoArroz integralFeijão carioca | Kibe FritoVagem com ovos mexidosPurê de batata doceBatata palha  | Delícia de AbacaxiMousse de ChocolateMosaicoPudim de leiteFrutas da estação fatiadas | Isca de fígado aceboladoArroz brancoArroz integralFeijão Carioca Salada de feijão fradinhoPurê de batata doce |  Pão Petrópolis | Patê de azeitonas preta  | Abobrinha recheada comProteína de soja texturizada e molho de tomate | Isca de fígado aceboladoArroz brancoArroz integralFeijão Carioca Salada de feijão fradinho |
| QUARTA (Datas festivas, pratos gastronômicos) \* | Uvas passasPalmitoMilhoErvilhas | Molho PestoMolho AlfredoMolho Pomodoro | Salada tropicalPepino com passasAlface americana  | Abobrinha grelhadaChips de banana da terra Brócolis e tomate cereja | Peito de frango grelhadoCupim assado ao molho de ervasLombo suíno grelhadoCoxa e sobrecoxa ao molho | Arroz brancoArroz integralFeijão cariocaEspagueteTalharimPenneRavioli  | Batata fritaEspagueteTalharimPenneRavioli  | VerrinePanna Cotta de mangaMousse de maracujáPudim de leiteFrutas da estação fatiadas | Cupim assado ao molho de ervasArroz brancoArroz integralFeijão cariocaAbobrinha grelhadaChips de banana da terra  | massa folhada com frango | Patê de ricota com ervas  | Estrogonofe de grão-de-bico com leite de coco | Cupim assado ao molho de ervasArroz brancoArroz integralFeijão cariocaAbobrinha grelhada |
| QUINTA | Uvas passasPalmitoMilhoErvilhas | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho rosê | Salada tropicalTomate em pétalas Vinagrete |  Maionese de macarrão Batata Baroa c/ cheiro verdeQuiabo com tomate cereja  | Peito de frango grelhadoEstrogonofe de carnePernil aceboladoPeixe em posta assado  | Arroz brancoArroz integralFeijão carioca | Kibe fritoBatata palhaSeleta de legumesMacarrão ao alho e óleo | Arroz doceBanoffeBolo de morangoPudim de leiteFrutas da estação fatiadas | Pernil aceboladoArroz brancoArroz integralFeijão Carioca Quiabo refogadoBatata Baroa c/ cheiro verdeMacarrão ao alho e óleo | Pão de quatro queijos | Patê de mortadela   | Escondidinho Vegetariano de proteína de soja | Pernil aceboladoArroz brancoArroz integralFeijão Carioca Batata Baroa c/ cheiro verde |
| SEXTA | Uvas passasPalmitoMilhoErvilhas | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho rosê | Salada tropicalChicória c/morangoPepino em rodelas  | Beterraba cozidaAntepasto de berinjelaSalada grão de bico ao vinagrete | Peito de frango grelhadoFeijoadaLasanha de frangoCostelinha suína ao barbecue | Arroz brancoArroz integralFeijão carioca | Polenta fritaFarofa de bacon Legumes cozidos no vapor com ervasOvos pochêCouve refogada/Torresmo | Tartelete de morangoMousse de limãoBolo de LaranjaPudim de leiteFrutas da estação fatiadas | Costelinha suína ao barbecueArroz brancoArroz integralFeijão Carioca Beterraba cozidaFarofa de bacon  | 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) | Costelinha suína ao barbecueArroz brancoArroz integralFeijão Carioca Beterraba cozida  |
| SABADO | Uvas passasPalmitoMilhoErvilhas | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho rosê | Salada tropicalMix de folhas com kiwi em rodelas e tomate cereja cortado ao meioTomate em pétalas com molho de manjericão | Maionese de batata com ovos cozidos picados e cebolinhaSalada de chuchuJiló refogado | Peito de frango grelhadoLagarto ao molho madeiraBife a cavaloCupim ao molho próprio | Arroz brancoArroz integralFeijão carioca | Mandioca fritaOvos mexidos com espinafreCenouras salteadas com mel e gengibreFarofa agridoce | Eclair de chocolateVerrine de pessegoMosaicoPudim de leiteFrutas da estação fatiadas |  | Pão de ló | Patê de peito de peru  | Almondegas de proteína de soja ao sugo |  |
| DOMINGO | Uvas passasPalmitoMilhoErvilhas | Molho de mostarda e melMolho de ervas finasMolho rosê | Salada tropicalRúcula, tomate e queijo muçarela Pepino c/ manga  | Salada de brócolis com couve-florFeijão fradinho Beterraba cozida | Peito de frango grelhadoMoqueca de peixeLagarto desfiadoIsca de frango ao molho de limão e ervas frescas | Arroz brancoArroz integralFeijão carioca | Bolinho de arroz fritoChuchu c/ vagemPirãoOvos fritos | Bolo de ChurrosProfiterole caramelizadoTiramisúFrutas da estação fatiadas |  | Pão Petrópolis | Patê de queijos  | Hambúrguer de grão-de-bico |  |
| 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\*Não comercializamos refeições em marmitas nos finais de semana e feriados.\*Cardápio sujeito a alterações |