

**CARDÁPIO DOS RESTAURANTES SESC - MARÇO / 2025**

DATA	EXTRAS	MOLHOS	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	OPÇÃO VEGETARIANA	MASSAS	MARMITA DO DIA/ kids
SEGUNDA 17/03	Ervilha Milho Uva passa	Mostarda e mel Rose Vinagrete	Salada Verão Tomate meia lua Salpicão vegetariano Agrião / laranja Alface americana	Salpicão Salada de feijão fradinho Quiabo c/ pimentão vermelho Beterraba cozida c/ cebolinha	Cupim assado c/ molho madeira Peixe a portuguesa Filé de frango grelhado Bisteca suína ao barbecue	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz carreteiro	Quibe frito Cuscuz paulista Pure de batata Chuchu c/ cenoura refogados c/ azeite Banana frita	Quibe de forno vegano Hamburguer de soja	Macarrão parafuso ao molho pesto Torta de atum	Filé de frango grelhado Arroz branco ou integral Chuchu com cenoura refogados com azeite Feijão carioca
TERÇA 18/03	Ervilha Milho Uva passa	Mostarda e mel Rose Vinagrete	Salada verde c/ croutons Tomate em pétalas Beterraba ralada c/ cebolinha Acelga c/ repolho	Caponata de berinjela Maionese de legumes Couve-flor c/ milho Brócolis c/ pimentão vermelho	Filé de Coxa e sobrecoxa recheada c/ rúcula e presunto Carne de sol acebolada Picadinho de carne c/ vagem Costelinha suína ao molho de limão	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Risoto de frango	Farofa de bacon Chuchu c/ milho Cenoura c/ salsinha Creme de batata baroa Kibe frito	Bolinho de arroz c/ proteína de soja Lasanha de abobrinha	Talharim ao molho sugo Macarrão ao alho e óleo	Picadinho de carne com vagem Arroz branco Feijão Carioca Creme de batata baroa
QUARTA 19/03	Ervilha Milho Uva passa	Mostarda e mel Rose Vinagrete	Salada tropical Tomate em gomos Broto de feijão c/ cenoura ralada Rúcula c/ palmito Alface americana c/ tomate seco	Batata doce c/ ervas Cenoura à julienne c/ passas Jiló ao forno c/ azeite Chuchu c/ tomate cereja	Costela cozida Filé de frango grelhado Isclas de carne acebolada Filé de peixe empanado	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz carreteiro	Mandioca cozida Brócolis c/ cenoura Creme de milho Farofa de couve c/ calabresa Empadinhas de frango fritas	Tomate recheado c/ quinoa ,azeitona e cogumelos Ovos mexidos	Rondelli napolitano Yakissoba	Filé de frango grelhado Arroz branco ou integral Feijão carioca Farofa de couve com calabresa Brócolis c/ cenoura
QUINTA 20/03	Ervilha Milho Uva passa	Mostarda e mel Rose Vinagrete	Salada Verão Tomate em rodela Agrião c/ morango Rúcula c/ rabanete fatiado	Salpicão Vagem c/ broto de feijão Beterraba cozida c/ azeitonas verdes	Carne de panela ao molho ferrugem Coxa com sobrecoxa assada Lagarto recheado com	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz carreteiro	Farofa de calabresa Creme de milho Batata rústica c/ ervas Chuchu ao alho	Risoto de feijão branco c/ brócolis Omelete de legumes	Macarrão ao molho de fungi Penne a bolonhesa	Coxa com sobrecoxa assada Arroz branco Feijão carioca Batata rústica com ervas Chuchu ao alho

			Alface americana	Lentilha ao vinagrete	champignon Peixe ao forno c/ batata		Empadão de legumes com palmito			
SEXTA 21/03	Ervilha Milho Uva passa	Mostarda e mel Ervas finas	Salada verde c/ croutons Tomate em pétalas Tabule Espinafre c/ laranja Cenoura ralada c/ couve	Grão de bico c/ cebola roxa Batata doce c/ ervas Maxixe c/milho Abóbora c/ cheiro verde	Feijoada Filé de peixe assado c/ ervas finas Filé de frango grelhado Isclas de contra file ao molho madeira	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Risoto de frango	Farofa de banana Torresmo Couve manteiga refogada Couve-flor ao forno Coxinha frita	Bolinho de arroz Sufilé de espinafre	Espaguete à carbonara Empadão de atum Espaguete ao molho vermelho	Isclas de carne Arroz branco Feijão carioca Farofa de banana Couve-flor ao forno
SÁBADO 22/03	Ervilha Milho Uva passa	Mostarda e mel Ervas finas	Salada tropical Tomate em rodela Beterraba ralada c/ milho Agrião c/ cebola fatiada	Beterraba em rodela Feijão fradinho c/ cheiro verde Cenoura c/ vagem Abobrinha c/ salsa	Bobó de frango Cupim ao molho madeira Bisteca suína assada Coxa e sobrecoxa assada	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz carreteiro	Farofa de cuscuz ovos e cheiro verde Berinjela empanada Creme de mandioca com bacon Legumes salteados Bolinho de queijo e presunto	Penne ao molho rosê Hamburguer de soja	Torta de carne Macarrão linguini oriental	Coxa com sobrecoxa assada Arroz branco Feijão carioca Farofa de cuscuz Legumes salteados
DOMINGO 23/03	Ervilha Milho Uva passa	Mostarda e mel Ervas finas	Salada tropical Tomate meia lua Cenoura ralada c/ azeitonas Mix de repolho	Batata baroa em rodela c/ orégano Macarronese Brócolis c/ couve-flor Jiló com tomate seco	Almondegas ao molho de tomate Estrogonofe de frango Bife acebolado Costelinha suína assada	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Risoto de frango	Farofa agridoce Batata palha Cenoura sauté Batata baroa c/ vagem Escondidinho de carne	Salada de abacate com grão de bico e vinagrete Kibe assado com legumes	Rondelli ao sugo Macarrão ao alho e óleo	Almondegas ao molho de tomate Arroz branco Feijão carioca Cenoura sauté Macarrão ao alho e óleo

Receitinhas das Saladas:

- **Salada tropical:** alface lisa+alface crespa + alface roxa+tomate cereja+manga+morango
- **Salada verão:** alface crespa+repolho roxo+cenoura ralada+pimentão colorido+cebola fatiada
- **Salpicão Vegetariano:** repolho branco + cenoura ralada + milho + sal + suco de limão + maionese + mostarda+cebolinha picada+batata palha.
- **Maionese de legumes** (cenoura+batata+ervilha+maionese)
- **Legumes Salteados: (brócolis+couve-flor)**
- **Macarronese:** Macarrão parafuso cozido+presunto picado+cenoura picada+Milho+ervilha+azeitonas sem caroço picada+cebolinha picada+tomate picado+maionese.
- **Salada verde c/ croutons:** rúcula+alface americana+alface crespa+alface roxa+agrião+tomate cereja+ croutons +azeite + pimenta do reino+ orégano.