

CARDÁPIO

SEMANA: 17 A 23/03

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO

CARDAPIO A

Sesc Fecomércio Senac RESTAURANTE

DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES	MARMITA FITNESS	MARMITA VEGETARIANA	MOLHO	SOBREMESA
Segunda-feira 17/03	1	Bife de contrafilé com pétalas de cebola roxa	Arroz Branco ou Arroz Integral	Feijão carioca	Banana assada Ratatouille	Filé de frango com tomate confitado Banana assada Ratatouille	Abobrinha recheada Arroz Branco Feijão carioca Banana assada Beterraba	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Bolo no pote Delícia de abacaxi
	2	Filé de frango com tomate confitado							
Terça-feira 18/03	1	Filé de peixe empanado (Panko)	Arroz Branco ou Arroz Integral	Feijão carioca	Batata rústica Cenoura anelada	Filé de peixe grelhado Batata rústica Cenoura anelada	Escondidinho de proteína de soja com mandioca Arroz Branco Feijão carioca Cenoura anelada Batata rústica	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Banoffe Brownie
	2	Picadinho de carne ao molho ferrugem (músculo ou patinho)							
Quarta-feira 19/03	1	Lombo suíno à provençal	Arroz Branco ou Arroz integral	Feijão tropeiro	Polenta Brócolis salteado na manteiga com anéis de cebola roxa	Frango ao molho caipira Polenta Brócolis salteado na manteiga com anéis de cebola roxa	Almôndegas de grão-de-bico ao molho de tomate de ervas Arroz Branco Feijão carioca Brócolis salteado na manteiga com anéis de cebola roxa Abobrinha refogada	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Panna cotta de manga Pudim de leite
	2	Frango ao molho caipira							
Quinta-feira 20/03	1	Bife à role (coxão mole)	Arroz Branco ou Arroz integral	Feijão carioca	Mandioca cozida Seleta de legumes	Bife à role Mandioca cozida Seleta de legumes	Charuto de proteína de soja (com couve manteiga) Arroz Branco Feijão carioca Mandioca cozida Seleta de legumes	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Mousse de maracujá Bolo de churros
	2	Frango Xadrez (sem pimentão verde)							
Sexta-feira 21/03	1	Feijoada completa	Arroz Branco ou Arroz Integral	Feijão preto	1 – Couve refogada/Torresmo/laranja /farofa 2- Legumes assados	Coxa e sobrecoxa grelhada (Desossada) Legumes assados Batata doce assada	Lasanha de berinjela Legumes sauté Batata doce assada	Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Mousse de limão Pão de mel
	2	Coxa e sobrecoxa grelhada (Desossada)							

CARDÁPIO

					(pimentão, abobrinha, cenoura) Batata doce assada				
Sábado 22/03	1 2	Churrasco Misto Macarronada à moda da casa (molho rosê e muçarela)	1 - Arroz Branco	Feijão tropeiro	Batata frita ou Mandioca cozida			Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Manjar de coco com ameixa Mosaico de gelatina
Domingo 23/03	1 2	Estrogonofe de frango Macarrão à bolonhesa	1 - Arroz Branco	*	Batata palha Cenoura sauté			Molho de mostarda e mel Molho de ervas finas Molho vinagrete	Brownie Panna cotta de manga
<p>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"</p>									