

Cardápio Lanchonete-Escola

1ª SEMANA • 03/05 A 07/05/21

3ª SEMANA • 17/05 A 21/05/21

2ª SEMANA • 10/05 A 14/05/21

4ª SEMANA • 24/05 A 28/05/21

MONTE SEU PRATO: ESCOLHA UMA PROTEÍNA, TRÊS ACOMPANHAMENTOS E UM MOLHO



01

Proteínas

- Carne de sol com cebola na manteiga e mel de engenho
- Escalope ao molho madeira com champignon
- Frango à parmegiana
- Coxa com sobrecoxa desossadas e grelhada com tomate e manjerição
- Filé de peixe ao forno com tomates cereja e manjerição
- Posta de peixe ao coco e batatas



03

Acompanhamentos

- Arroz simples
- Arroz com queijo pernambucano
- Arroz à grega
- Arroz com brócolis
- Espaguete
- Fettuccine
- Batata frita
- Purê de jerimum
- Purê de batata inglesa
- Legumes salteados
- Salada mista crua: alface, tomate e cebola
- Feijão macassar
- Feijão caseiro
- Farofa amanteigada com banana
- Farofa com jerimum
- Farofa acebolada
- Vinagrete



01

Molhos

- Molho de tomate concassé
- Molho de queijo
- Molho Aurora
- Molho pesto



01

Proteínas

- Lombo paulista ao molho madeira e champignon
- Strogonoff de carne
- Coxa e sobrecoxa ao forno com cebolas caramelizadas
- Filé de frango ao molho de queijo
- Bacalhau ao Zé do Pipo
- Moqueca de peixe



03

Acompanhamentos

- Arroz simples
- Arroz piamontese
- Arroz com cenoura e ervilha
- Arroz com espinafre
- Fusillis
- Fettuccine
- Batata sauté
- Batata frita
- Purê de batata doce
- Purê de banana da terra
- Legumes ao vapor
- Salada mista crua: alface, tomate e cebola
- Feijão verde
- Feijão caseiro
- Farofa com banana
- Farofa com ovos
- Vinagrete



01

Molhos

- Molho de tomate e manjerição
- Molho de gorgonzola
- Molho putanesca
- Molho Aurora

PROTEÍNA
VALORES

FRANGO
R\$ 18,00

CARNE
R\$ 20,00

PEIXE
R\$ 20,00

**AQUI,
VOCÊ GANHA
15% DE
DESCONTO***



**Cartão do
Empresário**
FAÇA JÁ O SEU!

pe.senac.br



/senacpe



0800 081 1688



Fecomércio PE
Sesc | Senac
Instituto Fecomércio

