

PERÍODO		SALADA	FEIJÃO	ARROZ	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SOBREMESA
DIA	DATA						
2ª	02/11		FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
3ª	03/11	<b>Salada 1:</b> Alface crespa, repolho branco, cenoura ralada e tomate em cubos.	Carioca	Arroz simples	Costela bovina com mandioca	Abobrinha com milho e salsa	Brigadeiro
<b>Macarrão com frango e molho branco</b>							
4ª <b>REGIONAL</b>	04/11	<b>Salada 2:</b> Alface crespa, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura.	Carioca	Arroz simples Baião de dois	Dobradinha File de frango ao m. de laranja	Cenoura com cheiro verde	Mousse de limão
5ª	05/11	<b>Salada 3:</b> Mix de alface, pepino em cubos, tomate e cebola picada.	Carioca	Arroz simples	Peixe em posta ao forno	Seleta de legumes	Mousse de leite ninho
<b>Macarrão à bolonhesa</b>							
6ª	06/11		Preto	Arroz simples	Feijoada Isca de frango na chapa acebolado	Couve refogada/torresmo Farofa de cebola Batata sauté	Mousse de maracujá

*"O ser humano se alimenta de alimentos e sentimentos."*

*Equipe de nutrição do Sesc DF*

**Cardápio sujeito a alteração**

Nutricionistas:

C.A Sesc Ceilândia - Cleonice - 061- 3379 9515



**Restaurantes Sesc  
C.A Sesc Ceilândia**

**PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS  
SESC - NOVEMBRO**

Mês: Novembro/ 2020  
Período: 02 a 06/11