



Restaurantes Sesc  
C.A Sesc Ceilândia

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS  
SESC - NOVEMBRO

Mês: Novembro/ 2020  
Período: 09/11 a 13/11

PERÍODO		SALADA	FEIJÃO	ARROZ	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SOBREMESA
DIA	DATA						
2ª	09/11		Carioca	Arroz simples	Pernil na chapa	Farofa	Delícia de abacaxi
<b>Lasanha de Frango</b>							
3ª	10/11	<b>Salada 1:</b> Alface crespa, repolho branco, cenoura ralada e tomate em cubos.	Carioca	Arroz simples	Isca de frango empanada	Chuchu refogado	Mousse de chocolate
<b>Macarrão com ragu de carne suína</b>							
4ª REGIONAL	11/11	<b>Salada 2:</b> Alface crespa, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura.	Carioca	Arroz simples	Costela com mandioca Frango em cubos acebolado	Polenta	Mosaico de gelatina
5ª	12/11		<b>Salada 3:</b> Mix de alface, pepino em cubos, tomate e cebola picada.	Carioca	Arroz simples	Cozido à Mineira	Abóbora cozida com ervas
<b>Macarrão com queijo e molho de tomate e manjeriço</b>							
6ª	13/11		Preto	Arroz simples	Feijoada Filé de frango grelhado	Couve refogada/torresmo Farofa de cebola Cenoura com salsa	Mousse de ameixa

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

*Equipe de nutrição do Sesc DF*

**Cardápio sujeito a alteração**

Nutricionista:

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