

 Restaurantes Sesc C.A Sesc Ceilândia		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS SESC - NOVEMBRO					Mês: Novembro/ 2020 Período: 16 a 20/11	
PERÍODO		SALADA	FEIJÃO	ARROZ	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SOBREMESA	
DIA	DATA							
2ª	16/11		Carioca	Arroz simples	Frango ao molho	Quibebe de mandioca	Mousse de leite ninho	
Lasanha à bolonhesa								
3ª	17/11	Salada 1: Alface crespa, repolho branco, cenoura ralada e tomate em cubos.	Carioca	Arroz simples	Carne ao molho	Batata corada	Delícia de morango	
Macarrão ao molho branco e ervilhas								
4ª REGIONAL	18/11	Salada 2: Alface crespa, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura.	Carioca	Arroz simples	Rabada com agrião Pernil ao forno com molho agridoce	Seleta de legumes	Pudim de leite	
5ª	19/11		Salada 3: Mix de alface, pepino em cubos, tomate e cebola picada.	Carioca	Arroz simples	Frango assado	Purê de batata	Mousse de limão
Macarrão com carne moída e molho de tomate								
6ª	20/11		Preto	Arroz simples	Feijoada Filé de frango ao molho de laranja	Couve refogada /torresmo Farofa simples Batata doce cozida	Delícia de abacaxi	

"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