

PERÍODO		SALADA	FEIJÃO	ARROZ	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SOBREMESA
DIA	DATA						
2ª	23/11		Carioca	Arroz simples	Lagarto assado com madeira	Farofa de banana	Mosaico de gelatina
<b>Lasanha de frango</b>							
3ª	24/11	<b>Salada 1:</b> Alface crespa, repolho branco, cenoura ralada e tomate em cubos.	Carioca	Arroz simples	Estrogonofe de frango Pernil assado com molho de limão	Batata palha Cenoura com ervilha	Mousse de maracujá
4ª REGIONAL	25/11	<b>Salada 2:</b> Alface crespa, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura.	Carioca	Arroz simples	Dobradinha Isca de frango empanada	Quibebe de mandioca	Pavê de chocolate
5ª	26/11	<b>Salada 3:</b> Mix de alface, pepino em cubos, tomate e cebola picada.	Carioca	Arroz simples	Moqueca de peixe	Pirão de peixe Batata sauté	Mousse de leite ninho
<b>Macarrão à bolonhesa</b>							
6ª	27/11		Preto	Arroz simples	Feijoada Frango assado	Couve refogada /torresmo Farofa simples Chuchu com milho	Mousse de limão



Restaurantes Sesc  
C.A Sesc Ceilândia

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS  
SESC - NOVEMBRO

Mês: Novembro/ 2020  
Período: 23 a 27/11

*"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