

PERÍODO		SALADA	FEIJÃO	ARROZ	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SOBREMESA
DIA	DATA						
2ª	02/11		FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
3ª	03/11	Salada 1: Alface crespa, repolho branco, cenoura ralada e tomate em cubos.	Carioca	Arroz simples	Picadinho de carne ao molho	Abobrinha com milho e salsa	Brigadeiro
Macarrão com frango e molho branco							
4ª REGIONAL	04/11	Salada 2: Alface crespa, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura.	Carioca	Arroz simples Baião de dois	Carne de sol Frango ao molho	Mandioca cozida Cenoura com cheiro verde	Canjica de amendoim Mousse de limão
5ª	05/11	Salada 3: 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
Macarrão à bolonhesa							
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 Gama - Luana Porto - 061 - 3484 9138

Sesc Taguatinga Norte - Socorro - 061 - 3451 9130