

PERÍODO		SALADA	FEIJÃO	ARROZ	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SOBREMESA
DIA	DATA						
2ª	09/11		Carioca	Arroz simples	Pernil na chapa	Farofa	Delícia de abacaxi
Lasanha de Frango							
3ª	10/11	Salada 1: Alface crespa, repolho branco, cenoura ralada e tomate em cubos.	Carioca	Arroz simples	Isca de frango empanada	Chuchu refogado	Mousse de chocolate
Macarrão com ragu de carne suína							
4ª REGIONAL	11/11	Salada 2: Alface crespa, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura.	Carioca	Arroz simples	Frango assado com quiabo Cozido à Mineira	Polenta frita	Doce de leite condensado Romeu e Julieta
5ª	12/11		Salada 3: Mix de alface, pepino em cubos, tomate e cebola picada.	Carioca	Arroz simples	Bife ao molho	Abóbora cozida com ervas
Macarrão com queijo e molho de tomate e manjeriço							
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

Nutricionistas:

C.A Sesc Gama - Luana Porto - 061 - 3484 9138

Sesc Taguatinga Norte - Socorro - 061 - 3451 9130