

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	Mujica de Dourado Isca de carne acebolada	Seleta de legumes	Doce de mamão com cravinho Pudim de leite
5ª	19/11		Salada 3: Mix de alface, pepino em cubos, tomate e cebola picada.	Carioca	Arroz simples	Pernil ao forno com molho agridoce	Purê de batata
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

Nutricionistas:

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

Sesc Taguatinga Norte - Socorro - 061 - 3451

9130