

PERÍODO		SALADA	FEIJÃO	ARROZ	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SOBREMESA
DIA	DATA						
2ª	23/11		Carioca	Arroz simples	Lagarto assado com madeira	Farofa de banana	Mousse de açaí
Lasanha de frango							
3ª	24/11	Salada 1: 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 manga com maracujá
4ª REGIONAL	25/11	Salada 2: Alface crespa, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura.	Carioca	Arroz simples	Costela gaúcha na pressão Isca de frango empanada	Quibebe de mandioca	Torta de maçã
5ª	26/11	Salada 3: 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
Macarrão à bolonhesa							
6ª	27/11		Preto	Arroz simples	Feijoada Frango assado	Couve refogada /torresmo Farofa simples Chuchu com milho	Mousse de limão

**PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS -ALMOÇO
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

Nutricionistas:

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

Sesc Taguatinga Norte - Socorro - 061 - 3451 9130