

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS

C.A Sesc Ceilândia: Nutricionista Cleonice - 3379-9515

UOP - Sesc Taguatinga Norte: Nutricionista Luana - 3451-9130

DATA	MARMITA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO 1	ACOMPANHAMENTO 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	GUARNIÇÃO FITNESS																			
29/03 Segunda-feira																										
30/03 Terça-feira																										
31/03 Quarta-feira (4ª Regional)																										
01/04 Quinta-feira	1	Peixe empanado	Arroz simples	Feijão carioca	Purê de batata	Cenoura ao forno	Filé de frango (120g) + Cenoura ao forno (140g)+ Couve Flor + vagem + salsa + batata (140g)																			
	2	Filé de frango ao molho de limão	Arroz simples	Feijão carioca	Batata frita	-																				
02/04 Sexta-feira	1	FERIADO																								
	2	FERIADO																								
Saladas no pote			Sobremesas no pote diversas																							
Salada 1: Alface crespa, repolho branco, cenoura ralada e tomate Salada 2: Alface crespa, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura ralada Salada 3: Mix de alface, pepino em cubos, tomate e cebola picada			<table border="1"> <thead> <tr> <th>Tabela de preços</th> <th>Comerciário e dependentes</th> <th>Gerontologia</th> <th>Público geral</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Marmita 01</td> <td>R\$ 8,00</td> <td>R\$ 9,00</td> <td>R\$ 10,00</td> </tr> <tr> <td>Marmita 02</td> <td>R\$ 6,00</td> <td>R\$ 7,00</td> <td>R\$ 8,00</td> </tr> <tr> <td>Salada</td> <td>R\$ 3,00</td> <td>R\$ 3,50</td> <td>R\$ 4,00</td> </tr> <tr> <td>Sobremesa</td> <td>R\$ 4,00</td> <td>R\$ 5,00</td> <td>R\$ 6,00</td> </tr> </tbody> </table>				Tabela de preços	Comerciário e dependentes	Gerontologia	Público geral	Marmita 01	R\$ 8,00	R\$ 9,00	R\$ 10,00	Marmita 02	R\$ 6,00	R\$ 7,00	R\$ 8,00	Salada	R\$ 3,00	R\$ 3,50	R\$ 4,00	Sobremesa	R\$ 4,00	R\$ 5,00	R\$ 6,00
Tabela de preços	Comerciário e dependentes	Gerontologia	Público geral																							
Marmita 01	R\$ 8,00	R\$ 9,00	R\$ 10,00																							
Marmita 02	R\$ 6,00	R\$ 7,00	R\$ 8,00																							
Salada	R\$ 3,00	R\$ 3,50	R\$ 4,00																							
Sobremesa	R\$ 4,00	R\$ 5,00	R\$ 6,00																							

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio

“A nutrição é a arte de alimentar vidas.”. (Equipe de nutrição do Sesc DF)