



## Restaurante

### PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS

C.A.Sesc Ceilândia: Nutricionista Luana Porto CRN/1 6718 – Telefone: 3379-9515

Sesc Taguatinga Norte: Nutricionista Sara Pedrosa CRN/1 15132 – Telefone: 3451-9130

Mês: Março/2022

Período: 28 a 31/03/2022

DATA	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÕES	ACOMPANHAMENTOS	MARMITA DO DIA
28/03 Segunda-feira	Salada tropical Tomate em rodela Acelga com morango Vinagrete	Batata e tomate cereja Beterraba cozida	Bife acebolado Fricassê de frango Tulipa de frango frita	Abobrinha ao alho e óleo Macarrão ao sugo Ovos fritos Farofa	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	<b>Fricassê de frango</b> Arroz simples Abobrinha ao alho e óleo Cenoura assada
29/03 Terça-feira	Salada tropical Tomate em rodela Mix de repolho Tomate, cenoura e milho	Brócolis e couve-flor Salpicão	Lagarto ao molho madeira Filé de frango à parmegiana Silveirinha de carne moída c/ legumes	Seleta de legumes Purê de batata Omelete de legumes Arroz à grega	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	<b>Lagarto ao molho madeira</b> Arroz simples Feijão carioca Seleta de legumes Purê de batata
30/03 Quarta-feira	Salada tropical Tomate em rodela Agrião c/ abacaxi Pepino c/ tomate cereja	Batata baroa c/ cheiro verde Chuchu c/ milho	Cupim assado ao molho ferrugem Frango xadrez Coxa e sobrecoxa assada	Brócolis, couve-flor, cenoura e milho Macarrão ao molho rosê Sufê de almeirão Farofa de cebola	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	<b>Coxa e sobrecoxa assada</b> Arroz simples Feijão carioca Brócolis, couve-flor, cenoura e milho Farofa de cebola
31/03 Quinta-feira	Salada tropical Tomate em rodela Rúcula c/ manga Acelga c/ passas	Abóbora ralada com azeitona preta Cenoura cozida	Cozido à brasileira (milho, batata e cenoura) Filé de frango grelhado Carne assada c/ mandioca	Abóbora c/ cheiro verde Lasanha de frango Ovos fritos Feijão tropeiro	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	<b>Cozido à brasileira</b> Arroz simples Feijão carioca Abóbora c/ cheiro verde
<b>Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio</b>						