

# CARDÁPIO

**Sesc** Restaurante

## PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS

C.A. Sesc Ceilândia: Nutricionista Rayane Lima CRN/1 7239 – Telefone: 3379-9515

Sesc Taguatinga Norte: Nutricionista Luana Porto CRN/1 6718 – Telefone: 3451-9130

Mês: Dezembro/2023

Período: 01 a 03/12/2023

DATA	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÕES	ACOMPANHAMENTOS	MARMITA DO DIA	MARMITA KIDS
01/12 Sexta-feira	FECHADO						
02/12 Sábado	Salada tropical Mix de folhas Salada de rúcula c/ manga Mix de repolho c/ cenoura Tomate em pétalas Vinagrete	Batata doce cozida Beterraba com salsa e gergelim Salpicão de frango Quiabo acebolado	<b>Linguiça Assada</b> <b>Escondidinho de carne</b> <b>Coxa/Sobrecoxa ao molho</b> <b>galeto</b> <b>Lombo Assado</b>	Ovos mexidos c/ espinafre Batata doce cozida Macarrão ao alho e óleo Farofa de jiló	Arroz Branco Arroz Integral Feijão carioca	*	*
03/12 Domingo “Sabor em família”	Salada verde com manga em cubos e cebola roxa Mix de folhas Agrião c/ tomate seco Tomate em rodela Vinagrete de banana	Maionese de legumes Salada de vagem com cheiro verde Inhame cozido Caponata de berinjela	<b>Filé de frango Grelhado</b> <b>Costelinha suína assada</b> <b>Lagarto assado</b> <b>Lasanha à bolonhesa</b>	Batata sauté Ovos cozidos Macarrão ao molho branco Quiabo acebolado	Arroz Branco Arroz Integral Feijão carioca	*	*

Para maiores informações sobre as preparações que contêm Glúten e Lactose, consulte a descrição das preparações expostas no buffet ou envie um e-mail para [nutricao@sescdf.com.br](mailto:nutricao@sescdf.com.br)  
\*Não comercializamos refeições em marmitas nos finais de semana e feriados. CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO.