

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: 04 à 10/12/2023

DATA	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÕES	ACOMPANHAMENTOS	MARMITA DO DIA	MARMITA KIDS
04/12 Segunda-feira	Mix de folhas com kiwi em rodelas e tomate cereja Pepino ralado Acelga c/ laranja Tomate em pétalas com molho de manjeriço Salada fresh (manga, abacate, hortelã e tomate)	Quiabo refogado Abobrinha refogada Salada de macarrão Beterraba cozida com salsa	Coxa/Sobrecoxa assada ao molho de ervas Bife de contrafilé grelhado acebolado Pernil suíno assado ao molho de maracujá Dobradinha	Seleta de legumes Purê de mandioca Farofa de cuscuz Ovos Cozidos	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Coxa/Sobrecoxa assada ao molho de ervas Arroz simples Feijão carioca Purê de mandioca Farofa de cuscuz	Coxa/Sobrecoxa assada ao molho de ervas Arroz simples Feijão carioca Purê de mandioca
05/12 Terça-feira	Salada tropical Agrião com laranja Mix de folhas Tomate em rodelas com cebola temperada Repolho roxo, abacaxi e palmito Vinagrete c/ feijão fradinho	Salada de abóbora com raspas de limão Batata doce com gergelim Batata baroa c/ ervilha Beterraba cozida	Filé de frango à parmegiana Carne de panela ao molho roti Linguça de frango grelhada Costelinha Suína ao Barbecue	Omelete de abobrinha Ratatuille Farofa de jiló Macarrão ao pesto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão carioca	Carne de Panela ao molho roti Arroz simples Feijão carioca Farofa de jiló Legumes assados	Linguça de frango grelhada Arroz Branco Feijão carioca Legumes assados
06/12 Quarta-feira	Salada primavera Mix de folhas c/ palmito e tomate cereja Tomate em pétalas com cebola roxa em rodelas finas Pepino com passas Vinagrete Acelga com laranja	Salpicão Brócolis ao alho Cenoura em rodelas Salada de abobrinha ao molho de hortelã	Coxa e sobrecoxa de frango ao molho agridoce Lagarto ao molho próprio Iscas de fígado aceboladas Filé de frango ao molho vermelho	Lasanha de presunto e queijo Creme de milho Farofa de cebola Vagem com ovos mexidos	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Coxa e sobrecoxa de frango ao molho agridoce Arroz simples Feijão carioca Vagem c/ cenoura Creme de milho	Coxa e sobrecoxa de frango ao molho agridoce Arroz simples Feijão carioca Creme de milho
07/12 Quinta-feira	Mix de folhas com cubos de muçarela temperada com orégano Salada Fатуche (tomate em cubos, pepino em rodelas, rabanete em meia lua e croutons) Mix de repolho e cenoura Vinagrete Chicória em fatias	Salada de vagem com broto de feijão e pimentões coloridos Jiló crocante Batata doce cozida Inhame cum cubos Berinjela com azeitonas	Filé de coxa grelhada Dobradinha Lombo suíno assado c/ abacaxi Bife acebolado	Espaguete ao alho e óleo Creme de espinafre Quiabo frito Ovos fritos	Arroz Branco Arroz Integral Feijão carioca	Lombo suíno c/ abacaxi Arroz branco Feijão carioca Espaguete ao alho e óleo Quiabo acebolado	Lombo suíno c/ abacaxi Arroz branco Feijão carioca Batata sauté
08/12 Sexta-feira	FECHADO						
09/12 Sábado	Salada Chilena (tomate, cebola, molho agridoce) Mix de folhas verdes Salada de pepino c/ gergelim Vinagrete Chicória em fatias	Maionese Maxixe com cebolinha Abobrinha ralada Batata baroa com cebolinha	Filé de frango grelhado Picadinho de carne com abóbora Lombo suíno assado ao molho de laranja Costelinha suína ao molho barbecue	Cenoura com milho refogados Farofa com couve Ovos fritos Macarrão ao molho vermelho	Arroz Branco Arroz Integral Feijão carioca	*	*

CARDÁPIO

10/12 Domingo	Salada verde com frutas Mix de folhas Tomate em pétalas Vinagrete Pepino em rodela Rabanete ralado	Batata doce cozida Salada de feijão fradinho Milho refogado com cebola roxa Broto de feijão com uva passa e tomate cereja	Feijoada Isclas de frango empanado com gergelim Carne de sol Peixe assado ao molho de leite de coco	Couve refogada/Torresmo Mix de repolho Farofa simples Omelete de legumes	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 *Não comercializamos refeições em marmitas nos finais de semana e feriados. CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO.							