

# 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: 18 à 24/12/2023

DATA	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÕES	ACOMPANHAMENTOS	MARMITA DO DIA	MARMITA KIDS
18/12 Segunda-feira	Agrão, rúcula e tomate seco Mix de pepino e rabanete com tomate cereja Guacamole Vinagrete de banana Tomate em fatias Salada tropical natalina	Salada de quiabo Beterraba cozida Salada de grão de bico Salada de casca de abóbora	<b>Isclas de frango ao molho de gingibre e mel</b> <b>Strogonoff de carne</b> <b>Lombo suíno ao molho de laranja (natalino)</b> <b>Carne assada com molho de cebola roxa</b>	Berinjela ao forno Farofa natalina Ovos mexidos com cebola Macarrão ao alho e óleo Rabanada	Arroz branco Arroz com passas Arroz integral Feijão carioca	<b>Strogonoff de carne</b> Arroz simples Batata palha	<b>Strogonoff de carne</b> Arroz simples Batata palha
19/12 Terça-feira	Salada verde com lascas de manga Chicória c/ laranja Tomate em rodela Marinado de cebola roxa c/ rabanete Repolhonese Vinagrete	Vagem com cheiro verde Caponata de abobrinha Batata doce cozida Brusquetas de tomate Salpicão Natalino	<b>Frango à Kiev</b> <b>Lagarto ao molho madeira</b> <b>Posta de peixe frita</b> <b>Frango assado com frutas (natalino)</b>	Batata ao murro com alecrim Farofa simples Moqueca de banana da terra Ovos temperados	<b>Arroz de forno</b> <b>Arroz Branco</b> Arroz Integral Feijão carioca	<b>Frango assado com frutas (natalino)</b> Arroz simples Feijão carioca Farofa simples Batata ao murro com alecrim e azeite	<b>Frango à Kiev</b> Arroz Branco Feijão carioca Batata ao alecrim
20/12 Quarta-feira	Mix de alfaces com milho Rúcula com laranja Tomate em pétalas ao molho de manjerição Repolho roxo e cenoura ralada Vinagrete	Jiló assado Couve-flor e brócolis <b>Maionese natalina</b> Tabule Maxixe com cebolinha	<b>Isclas de frango ao molho branco c/ espinafre gratinado</b> <b>Pernil recheado (natalino)</b> <b>Carne assada ao molho roti</b> <b>Peixe em posta assado c/ crosta de pesto e alho</b>	<b>Farofa de abacaxi</b> Espaguete ao alho e óleo Legumes cozidos Omelete de cebola Rabanada	Arroz Branco Arroz a grega Arroz Integral Feijão Carioca	<b>Pernil recheado (natalino)</b> Arroz simples Feijão carioca Espaguete ao alho e óleo Legumes cozidos	<b>Isca de frango grelhada</b> Arroz simples Feijão carioca Legumes cozidos
21/12 Quinta-feira	Alface com agrião Salada tropical Salada campanha Tomate em rodela Vinagrete Salada de pêssego com manga	Salada grão de bico ao vinagrete Milho refogado Beterraba cozida <b>Salpicão de frango</b>	<b>Chester Natalino</b> <b>Bife acebolado com azeitonas</b> <b>Peixe assado com legumes (natalino)</b> <b>Costelinha suína assada c/ ervas</b>	Maxixe c/ carne moída <b>Farofa de banana</b> Legumes com frutas Ovos fritos	Arroz Branco Arroz Colorido Arroz Integral Feijão carioca	<b>Bife acebolado com azeitonas</b> Arroz branco Feijão carioca Legumes assados Maxixe cozido	<b>Bife acebolado com azeitonas</b> Arroz branco Feijão carioca Legumes assados
22/12 Sexta-feira	Salada verde c/ uva Alface roxa c/ palmito Tomate em rodela intercalada com pepino Salada tropical de repolho com abacaxi Tabule	<b>Maionese de legumes</b> Salada de cenoura Batata baroa c/ coentro Beterraba cozida Salada de atum	<b>Feijoada</b> <b>Rocambole de pernil com frutas (natalino)</b> <b>Cupim na pressão</b> <b>Carne de sol com mandioca frita</b>	Quibebe de abóbora <b>Farofa doce</b> Ovos pochê Couve refogada/Torresmo Legumes com frutas	Arroz Branco Arroz Natalino Arroz Integral Feijão carioca	<b>Rocambole de pernil com frutas (natalino)</b> Arroz simples Feijão carioca Quibebe de abóbora <b>Farofa doce</b>	<b>Cupim na pressão</b> Arroz simples Feijão carioca Quibebe de abóbora
23/12 Sábado	Mix de folhas com frutas Salada de folhas verdes c/ croutons Salada de tomate em pétalas Vinagrete Pepino em fatias	<b>Salpicão de presunto</b> Brócolis com couve-flor Batata doce cozida Mix de repolho	<b>Chester assado ao molho de laranja (natalino)</b> <b>Isclas de carne grelhada</b> <b>Picadinho de músculo ao molho</b> <b>Filé de peixe ao creme de palmito</b>	Farofa de banana Ovos cozidos Parafuso ao pesto Berinjela com mel e ervas	Arroz Branco Arroz Integral Feijão carioca	*	*

# CARDÁPIO

	Rabanete em cubos						
24/12 Domingo "Sabor em família"	FECHADO						
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 <a href="mailto:nutricao@sescdf.com.br">nutricao@sescdf.com.br</a> *Não comercializamos refeições em marmitas nos finais de semana e feriados. CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO.							