

# 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: 25 a 31/12

DATA	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÕES	ACOMPANHAMENTOS	MARMITA DO DIA	MARMITA KIDS
25/12 Segunda-feira	<b>FERIADO - FECHADO</b>						
26/12 Terça-feira	Mix de folhas com kiwi e tomate cereja Salada de rúcula, agrião e palmito Tomate em pétalas com molho de manjeriço Duo ralado: cenoura e beterraba Vinagrete	Quiabo refogado Abobrinha refogada Batata doce cozida Batata baroa com cebolinha Cará em cubos	<b>Empadão de frango</b> <b>Bife de contrafilé ao molho de ervas</b> <b>Iscas de pernil grelhada com abacaxi</b> <b>Lagarto assado</b>	Seleta de legumes Macarrão ao alho e óleo Farofa de cebola dourada Ovos Cozidos	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	<b>Iscas de pernil grelhada com abacaxi</b> Arroz simples Feijão carioca Seleta de legumes Macarrão ao alho e óleo	<b>Iscas de pernil grelhada com abacaxi</b> Arroz simples Feijão carioca Seleta de legumes
27/12 Quarta-feira	Mix de folhas com frutas Chicória c/ laranja Salada de tomate em rodela Vinagrete Pepino em rodela Rabanete ralado	Beterraba cozida <b>Maionese de batata com ovos cozidos picados e cebolinha</b> Couve-flor cozida Salpicão de frango Inhame cozido	<b>Cubos de frango ao molho de tomate</b> <b>Costela bovina assada</b> <b>Filé de peixe ao molho provençal</b> <b>Coxa/Sobrecoxa assada com molho de maracujá</b>	Mandioca frita Ovos mexidos com espinafre Cenouras salteadas com mel e gengibre Farofa com azeite de dendê	Arroz Branco Arroz Integral Feijão carioca	<b>Costela bovina assada</b> Arroz simples Feijão carioca Mandioca cozida na manteiga Beterraba cozida	<b>Cubos de frango ao molho de tomate</b> Arroz Branco Feijão carioca Beterraba cozida
28/12 Quinta-feira	Salada de alfaces com rúcula Couve manteiga c/ kiwi Tomate em rodela com folhas de manjeriço Vinagrete Cenoura ralada com passas Pepino com tomate cereja	Salada de frango ( <i>cenoura, beterraba, repolho roxo com creme de leite</i> ) <b>Antepasto de berinjela</b> Abobrinha recheada Beterraba cozinha	<b>Coxa e sobrecoxa ao barbecue</b> <b>Carne louca acebolada</b> <b>Dobradinha</b> <b>Lagarto ao molho madeira</b>	Batata bolinha assada com ervas Parafuso ao pesto Legumes sauté Ovos pochê	Arroz Branco Arroz Integral Feijão carioca	<b>Coxa e sobrecoxa ao barbecue</b> Arroz simples Feijão carioca Legumes sauté Parafuso ao pesto	<b>Carne louca acebolada</b> Arroz simples Feijão carioca Legumes sauté
29/12 Sexta-feira	Salada de alface com agrião Salada tropical Salada campanha Tomate em rodela Vinagrete de banana Salada Caprese	Salada grão de bico ao vinagrete Salada de chuchu com cebola roxa <b>Salpicão de presunto</b> Inhame em cubos	<b>Isca de frango ao molho de limão e ervas frescas</b> <b>Bife a cavalo</b> <b>Moqueca de peixe</b> <b>Isca de carne acebolada (patinho)</b>	Madalena de carne com azeitonas Creme de milho Pirão Ovos fritos	Arroz Branco Arroz Integral Feijão carioca	<b>Bife grelhado acebolado</b> Arroz branco Feijão carioca Batata palha Milho refogado	<b>Isca de frango ao molho de limão e ervas frescas</b> Arroz branco Feijão carioca Creme de milho
30/12 Sábado	Mix de folhas com croutons Salada de folhas c/tomate seco e palmito Salada Caprese Tabule Vinagrete de maxixe	<b>Maionese de legumes</b> Abobrinha grelhada Beterraba cozida Salpicão de frango Banana da terra cozida	<b>Filé de frango com bacon ao molho barbecue</b> <b>Carne de sol acebolada</b> <b>Feijoada</b> <b>Linguiça</b>	Espaguete ao alho e óleo Farofa simples Purê de abóbora Couve refogada/Torresmo Ovos mexidos com espinafre	Arroz Branco Arroz Integral Feijão carioca		

# CARDÁPIO

31/12  
Domingo

FECHADO

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio