



## Restaurantes

Mês: Junho/ 2021  
Período: 01 a 04/06

### PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS

C.A Sesc Ceilândia: Nutricionista Cleonice - 3379-9515  
UOP - Sesc Taguatinga Norte: Nutricionista Luana - 3451-9130

DATA	MARMITA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO 1	ACOMPANHAMENTO 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	MARMITA FITNESS
31/05 Segunda-feira	1	-	-	-	-	-	---
	2	-	-	-	-	-	
01/06 Terça-feira	1	Carne de panela ao molho ferrugem	Arroz simples	Feijão carioca	Batata frita	Seleta de legumes	<b>Frango Grelhado (120g)+</b> Seleta de legumes (160g) + Berinjela refogada com tomate e ervas (120g)
	2	Filé de frango grelhado ao molho de manjericão	Arroz simples	Feijão carioca	Batata frita	-	
02/06 Quarta-feira	1	Assado Chic (pernil) vagem, cenoura ao molho próprio	Arroz simples	Feijão carioca	Quibebe de mandioca	-	<b>Frango ao molho (120) g+</b> Quibebe de mandioca(160g)+ Chicória +vagem +milho refogados(120g)
	2	Frango ao molho	Arroz simples	Feijão carioca	Quibebe de mandioca	-	
03/06 Quinta-feira		FERIADO					
		FERIADO					
04/06 Sexta-feira		RECESSO					
		RECESSO					

#### Saladas no pote

#### Sobremesas no pote diversas

**Salada 1:** Alface crespa, repolho branco, cenoura ralada e tomate

**Salada 2:** Alface crespa, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura ralada

**Salada 3:** Mix de alface, pepino em cubos, tomate e cebola picada

Tabela de preços	Comerciário e dependentes	Gerontologia	Público geral
<b>Marmita 01</b>	R\$ 8,00	R\$ 9,00	R\$ 10,00
<b>Marmita 02</b>	R\$ 6,00	R\$ 7,00	R\$ 8,00
<b>Salada</b>	R\$ 3,00	R\$ 3,50	R\$ 4,00
<b>Sobremesa</b>	R\$ 4,00	R\$ 5,00	R\$ 6,00

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio

"A nutrição é a arte de alimentar vidas." (Equipe de nutrição do Sesc DF)