



Restaurante  
NOVEMBRO  
2021

## PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS SELF SERVICE GAMA

C.A Sesc Gama: Responsável Shirley- 3484-9138

DATA	SOBREMESA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS	GUARNIÇÃO	VEGETAL COZIDO	SALADA	MARMITA DO DIA
Segunda-feira 08/11	<b>SOBREMESA DO DIA</b>	Frango ao molho de Açafrão Lombo suíno ao molho madeira Estrogonofe de carne	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Batata corada Quiabo refogado Cenoura c/ abobrinha	Beterraba Cozida c/ cheiro verde	Tomate em rodela Mix de folhas (alface crespa e roxa) Acelga c/ morango Repolho roxo c/ manga Grão de bico c/vinagrete Pepino em rodela Frutas	Frango ao Molho de açafrão Arroz Branco Feijão Carioca Cenoura c/ abobrinha Farofa crocante
Terça-feira 09/11	<b>SOBREMESA DO DIA</b>	Bife acebolado Isca de Frango Xadrez Costelinha suína assada	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Abobrinha c/milho, azeite e manjerição Creme de abobora Farofa de cuscuz c/ cheiro verde	Couve-flor c/ tomate cereja	Tomate em cubos Mix de folhas (alface americana e roxa) Acelga c/repolho roxo Jiló ao vinagrete Repolho branco c/ morango Beterraba cozida Frutas	Isca de Frango Xadrez Arroz branco Feijão carioca Creme de abobora Farofa de cuscuz c/ cheiro verde
Quarta-feira 10/11	<b>SOBREMESA DO DIA</b>	Cupim ao molho escuro Coxinha da asa assada com ervas Moqueca de Peixe	Arroz Branco Arroz Integral Arroz c/ cenoura Feijão Carioca	Mandioca frita Purê de batata Macarrão ao molho sugo c/ manjerição	Batata doce c/ cheiro verde	Tomate meia Lua Mix de Alface rasgada Agrião c/ morango Pepino c/ Milho Feijão branco c/ vinagrete Cenoura ralada Frutas	Coxinha da asa assada c/ ervas Arroz Branco Feijão Carioca Purê de batata Chuchu Refogada c/ cheiro verde
Quinta-feira 11/11	<b>SOBREMESA DO DIA</b>	Pernil Assado ao Molho agridoce Cubos de carne ao molho sugo Filé de Frango grelhado ao molho de laranja	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Omelete de forno Seleta de legumes Tomate recheado Farofa temperada	Chuchu e Brócolis Refogados	Tomate em cubos Mix de Folhas (Alface americana, crespa e rúcula) Beterraba Ralada Berinjela c/ vinagrete Pepino c/ manga Maionese Frutas	Pernil Assado ao Molho agridoce Arroz Branco Feijão Carioca Macarrão ao sugo Brócolis Refogado
Sexta-feira 12/11	<b>SOBREMESA DO DIA</b>	Feijoada Isca de carne Xadrez Coxa e sobrecoxa assada	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Couve Refogada Torresmo Farofa de cebola Batata doce assada	Abobrinha Cozida c/ Milho	Tomate em rodela Mix de folhas (alface crespa roxa) Rúcula c/ abacaxi Vinagrete Maionese de macarrão Cenoura cozida c/ cheiro verde Frutas	Coxa e sobrecoxa assada Arroz Branco Feijão Carioca Abobrinha c/ cheiro verde Farofa de Cebola

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio!

“Amor, o principal ingrediente de todas as receitas. (Equipe de nutrição do Sesc DF)