



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 15/11	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
Terça-feira 16/11	SOBREMESA DO DIA	Lagarto ao molho Ferrugem Isca de Frango Acebolada Costelinha suína assada	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Suflê de Couve flor e queijo Purê de abobora Mandioca cozida amanteigada	Seleta de batata e vagem cozida	Tomate meia lua Mix de folhas verdes Vinagrete c/ Broto de feijão Acelga com abacaxi Pepino c/tomate cereja Rúcula c/manga Salada Tropical	Isca de Frango Acebolada Arroz branco Feijão carioca Purê de abóbora Seleta de legumes
Quarta-feira 17/11	SOBREMESA DO DIA	Lombo assado ao molho barbecue Estrogonofe de frango Filé de Peixe assado	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Purê de batata Espaguete de legumes Macarrão ao molho sugo c/ manjeriçã	Abobrinha Assada	Tomate em Rodelas Mix de Alface crespas e alface roxo rasgados Pepino c/ milho Cenoura e beterraba ralada Acelga c/ repolho roxo Beterraba cozida Frutas	Lombo assado ao molho barbecue Arroz Branco Feijão Carioca Farofa temperada Abobrinha c/ cheiro verde
Quinta-feira 18/11	SOBREMESA DO DIA	Pernil assado ao molho de abacaxi Almondegas ao sugo Filé de Frango à Parmegiana	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Berinjela ao forno Cenoura e batata Sauté Farofa de Bacon Purê de Batata	Batata Doce com Cheiro verde	Tomate em cubos Mix de Folhas (Alface americana, crespas e rúcula) Beterraba Ralada Grão de bico c/ vinagrete Salada de macarrão com maionese Rabanete em rodelas finas Frutas	Pernil Assado ao Molho de Abacaxi Arroz Branco Feijão Carioca Macarrão ao sugo Brócolis Refogado
Sexta-feira 19/11	SOBREMESA DO DIA	Feijoada Carne de Panela Assada Coxa e sobrecoxa assada	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Couve Refogada Torresmo Farofa de Cenoura Batata frita	Cenoura em rodela Cozida	Tomate em rodela Mix de Alface (alface crespas roxas) Rúcula c/ abacaxi Vinagrete Beterraba cozida bastão Repolho branco e couve Frutas	Carne de Panela Assada Arroz Branco Feijão Carioca Cenoura cozida 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)”