



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 22/11	<b>SOBREMESA DO DIA</b>	Filé de Peixe empanado c/ molho branco Coxa e sobrecoxa ao molho de açafrão  Bife acebolado ao molho shoyo	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Quibebe de mandioca Couve flor e brócolis cozidos Feijão Tropeiro Batata frita	Berinjela c/ cheiro verde	Tomates em cubos Mix de alface rasgados Acelga c/ abacaxi Rúcula c/ manga Vinagrete Cenoura e beterraba ralada Frutas	Coxa e sobrecoxa ao molho de tomate Arroz Branco Feijão Carioca Seleta de legumes Quibebe de mandioca
Terça-feira 23/11	<b>SOBREMESA DO DIA</b>	Moqueca de peixe Lombo Suíno ao molho ferrugem Coxa e sobrecoxa assada c/ manjeriço	Arroz Branco Arroz Integral Arroz c/ brócolis Feijão Carioca	Farofa de Cebola Purê de Batata Abobrinha, milho, manjeriço e azeite ao forno Pirão	Abobrinha com pimentões cozidos e presunto	Tomate meia lua Mix de folhas Alface crespa, alface roxa e agrião Pepino c/ tomate cereja Feijão branco c/vinagrete Beterraba cozida Frutas	Lombo suíno ao molho ferrugem Arroz branco Feijão carioca Espaguete de legumes Farofa de bacon
Quarta-feira 24/11	<b>SOBREMESA DO DIA</b>	Rabada com agrião Rocambolo de carne recheada com queijo Frango xadrez	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Sufilé de queijo e presunto Creme de Batata Baroa Polenta cremosa	Seleta de legumes	Tomate em Rodelas Mix de Alface crespa e alface roxo rasgados Pepino em rodela c/ tomate cereja Cenoura e beterraba ralada Acelga c/ morango e manga Frutas	Frango xadrez Arroz Branco Feijão Carioca Cenoura Refogada c/cheiro verde Polenta cremosa
Quinta-feira 25/11	<b>SOBREMESA DO DIA</b>	Filé de Frango Grelhado Carne de Sol Acebolado Filé de Frango à Parmegiana	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Talharim a carbonara Mandioca na manteiga Purê de Batata	Cenoura cozida em rodelas c/ cheiro verde	Tomate em cubos Mix de Folhas Alface americana, crespa e rúcula Beterraba Ralada Salpicão Grão de bico c/ vinagrete Frutas	Filé de Frango grelhado Arroz Branco Feijão Carioca Macarrão ao sugo Brócolis Refogado
Sexta-feira 26/11	<b>SOBREMESA DO DIA</b>	Feijoada Cupim assado ao molho próprio Coxa e sobrecoxa assada	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Couve Refogada Torresmo Farofa de cuscuz Batata frita	Vagem cozida no vapor	Tomate em rodelas Mix de folhas (alface crespa roxa) Rúcula c/ abacaxi Vinagrete Maionese de macarrão Frutas	Cupim assado ao molho 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)”