



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 29/11	SOBREMESA DO DIA	Lasanha à bolonhesa Cozidão de carne com legumes Coxinha da asa assada com alecrim	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Batata Souté Quibebe de abobora Macarrão ao molho branco	Batata Doce cozida	Tomates em Rodelas Mix de alface roxa e crespa Mix de folhas Acelga c/ abacaxi Rúcula c/ manga Vinagrete c/ Shoyo Salpicão Beterraba cozida Frutas	Coxinha da asa assada com alecrim Arroz Branco Feijão Carioca Quibebe de abobora Farofa colorida
Terça-feira 30/11	SOBREMESA DO DIA	Moqueca de peixe Linguiça Toscana Acebolada Lagarto ao molho de ervas	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Farofa Temperada Batata frita Caponata de berinjela Pirão	Brócolis e couve flor	Tomate meia lua Mix de folhas Alface crespa, alface roxa e agrião Pepino, tomate cereja e milho Salada tropical Salada grega (macarrão, presunto, cenoura, tomate e azeitona) Frutas	Linguiça Toscana Acebolada Arroz branco Feijão carioca Seleta de legumes (Cenoura, chuchu, batata e cheiro verde)

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio!

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