

**RESTAURANTE: CLDF/SESC TAG. NORTE/SESC GAMA****PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS (B)****MÊS DE NOVEMBRO /25**

DATA	MOLHO	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	OPÇÃO VEGETARIANA	MASSA	SOBREMESA	MARMITA
01/11/2025 Sábado	Molho italiano Mostarda com mel iogurte com ervas finas	Salada tropical Tomate rodelas Mix de repolho com maçã Rabanete agri-doce	Salpicão Vagem com tomate seco Salada de quinoa Jiló refogado	Bife de contra filé empanado Frango xadrez Bisteca ao molho de abacaxi	Arroz branco Arroz integral Arroz com lentilha Feijão carioca	Tutu de feijão Brócolis com cenoura Farofa de cebola Berinjela empanada	Omelete de legumes	Lasanha de frango ao molho branco	Frutas Laminadas. Pudim Tapioca com leite condensado Torta de Chocolate	Arroz branco Feijão Carioca Frango Xadrez Farofa de cebola Brócolis com cenoura
02/11/2025 Domingo	Molho rosê Molho tártaro Azeite com ervas finas	Salada Tropical Tomate meia lua Pepino agri-doce Cenoura ralada	Maionese de beterraba Grão de bico ao vinagrete Couve flor ao alho Quiabo cozido	Cupim ao molho madeira Frango assado Isclas de peixe ao panko	Arroz branco Arroz integral Arroz com amendoas Feijão carioca	Purê de batata Abobrinha com milho Banana da terra frita Baroa com cheiro verde	Salada de quinoa com legumes	Nhoque à bolonhesa	Frutas Laminadas. Pudim Mousse de maracujá Pavê de pessego	Arroz branco Feijão carioca Cupim ao molho madeira Purê de batata Abobrinha com milho
03/11/2025 Segunda - Feira	Molho italiano Mostarda com mel iogurte com ervas finas	Salada Tropical Tomate picado Vianagrete Rúcula com laranja	Caponata de abobrinha Maxixe com milho Batata doce em rodelas Feijão fradinho com bacon	Bife à pomodoro Almondegas ao sugo Filé de frango grelhado	Arroz branco Arroz integral Arroz a grega Feijão carioca	Farofa de bacon Macarrão ao molho branco Cenoura com salsinha Banana ao panko	Moqueca de banana-da-terra	Canelone de presunto e queijo	Frutas Laminadas. Pudim Gelatina Tortelete de Geleia de morango	Arroz branco Feijão carioca Almôndegas ao sugo Farofa de bacon Cenoura com salsinha
04/11/2025 Terça - Feira	Molho rosê Molho tártaro Azeite com ervas finas	Salada Tropical Tomate rodelas Espinafre com muçarela Rabanete agri-doce	Maionese de batata Grão de bico ao vinagrete Couve flor ao alho Chuchu com milho	Carne de panela com legumes Linguiça de frango Lombo suíno recheado com farofa (molho barbecue à parte)	Arroz branco Arroz integral Arroz com milho Feijão carioca	Feijão tropeiro Creme de milho Brócolis ao alho Cuzcuz paulista	Sufê de legumes	Empadão goiano	Frutas Laminadas. Pudim. Tapioca com doce de leite. Banana caramelada na travessa.	Arroz branco Feijão carioca Lombo suíno Creme de milho Brócolis ao alho
05/11/2025 Quarta - Feira	Molho italiano Mostarda com mel iogurte com ervas finas	Salada Tropical Tomate meia lua Pepino agri-doce Cenoura ralada	Caponata de berinjela Salada de lentilha Abóbora japonesa com ervas finas Beterraba cozida	Kafta Bobó de frango Filé de peixe à portuguesa	Arroz branco Arroz integral Galinhada Feijão carioca	Batata corada Virado de cenoura Abobrinha com milho Torta de frango	Torta de legumes com massa integral (sem ovos/leite)	Espaguete à carbonara	Frutas Laminadas. Pudim Mousse de Limão siciliano Fodge	Arroz branco Feijão carioca Bobó de frango Virado de cenoura Abobrinha com milho

06/11/2025 Quinta - Feira	Molho rosê Molho tártaro Azeite com ervas finas	Salada Tropical Tomate picado Mix de repolho com maçã Broto de feijão com ervilhas	Batata inglesa com salsinha Salada de feijão fradinho Cenoura com chuchu Salada de grão de bico	Costela bovina cozida Coxa e sobrecoxa assada Bisteca ao molho shoyo	Arroz branco Arroz integral Arroz carreteiro Feijão carioca	Mandioca cozida Ratatouille Couve flor com cenoura e vagem Empadão de palmito	Hambúrguer de grão-de-bico nutritivo	Rondele de frango ao molho sugo	Frutas Laminadas. Pudim Moisaico de gelatina Manjar de coco	Arroz branco Feijão carioca Bisteca ao shoyo Couve flor com cenoura e vagem Mandioca cozida
07/11/2025 Sexta - Feira	Molho italiano Mostarda com mel logurte com ervas finas	Salada Tropical Tomate pétalas Beterraba ralada Almeirão com abacaxi	Salpicão Vagem ao alho Feijão fradinho com bacon Brócolis com couve flor	Feijoada Frango assado Bife de panela	Arroz branco Arroz integral Arroz com ervilha Feijão carioca	Pirão de peixe Chuchu com milho Lasanha de presunto e queijo Abóbora assada	Omelete de alho poró	Macarrão parafuso à bolonhesa	Frutas Laminadas. Pudim Torta de churros Delícia de abacaxi	Arroz branco Feijão carioca Lagarto ao molho ferrugem Chuchu com milho Abóbora assada
08/11/2025 Sábado	Molho rosê Molho tártaro Azeite com ervas finas	Salada Tropical Tomate rodela Pepinete Acelga com manga	Inhame ao alho Baroa com cenoura Jiló refogada Lentilha ao vinagrete	Panqueca de carne ao molho branco Bife acebolado Frango cozido ao molho de açafrão	Arroz branco Arroz integral Arroz com brócolis Feijão carioca	Quiabo grelhado Creme de espinafre Polenta frita Farofa de calabresa	Quibe de Abóbora	Pizza de calabresa	Frutas Laminadas. Pudim Brigadeiro na travessa Pave de amendoim	Arroz branco Feijão carioca Bife acebolado Farofa de calabresa Quiabo grelhado
09/11/2025 Domingo	Molho italiano Mostarda com mel logurte com ervas finas	Salada Tropical Tomate picado Espinafre com tomate seco Sunomono	Macarronense de atum Abobrinha refogada Grão de bico com cenoura Beterraba com salsinha	Carne moída com legumes Lombo suíno assado Filé de peixe com alcaparras	Arroz branco Arroz integral Arroz mineiro Feijão carioca	Chuchu ao molho branco Feijão tropeiro Suflê de legumes Abóbora assada	Panqueca de Espinafre com tomate seco	Lasanha de presunto e queijo ao molho branco	Frutas Laminadas. Pudim. Delícia de pêssego. Bombom de uva.	Arroz branco Feijão carioca Carne moída com legumes Feijão tropeiro Chuchu ao m olho branco
10/11/2025 Segunda - Feira	Molho rosê Molho tártaro Azeite com ervas finas	Salada Tropical Tomate meia lua Acelga com abacaxi Pepino com rabanete	Salpicão Milho com vagem Inhame ao alho crocante Brócolis ao vapor	Cupim ao molho próprio Filé de frango acebolado Bife a rolê	Arroz branco Arroz integral Arroz com calabresa Feijão carioca	Farofa de bacon Milho refogado com pimentões verdes Baroa com vagem Escondidinho de carne	Cuscuz com vegetais salteados	Talharim ao sugo	Frutas Laminadas. Pudim Torta de chocolate Pavê de abacaxi	Arroz branco Feijão carioca Filé de frango Farofa de bacon Baroa com vagem
11/11/2025 Terça - Feira	Molho italiano Mostarda com mel logurte com ervas finas	Salada Tropical Tomate pétalas Vinagrete Broto de feijão Rúcula com muçarela e tomate seco	Caponata de berinjela Batata doce com alecrim Maxixe cozido Quinoa com legumes	Almôndegas de carne ao molho vermelho Filé de peixe à portuguesa Bisteca ao barbecue	Arroz branco Arroz integral Arroz de forno Feijão carioca	Escondidinho de carne Kibe de forno Brócolis com couve flor Purê misto (batata com cenoura)	Strogonoff de Grão de Bico e palmito	Lasanha à bolonhesa	Frutas Laminadas. Pudim Mousse de limão Panacota de frutas vermelhas	Arroz branco Feijão carioca Almôndegas de carne Purê misto Brócolis com couve flor
12/11/2025 Quarta - Feira	Molho rosê Molho tártaro Azeite com ervas finas	Salada Tropical Tomate picado Espinafre com tomate seco Sunomono	Maionese de batata Feijão fradinho com calabresa Baroa com salsa Lentilha com cebola roxa	Carne cremosa na moranga Costelinha suína com geleia de pimenta (à parte) Frango assado	Arroz branco Arroz integral Arroz com milho Feijão carioca	Charuto de repolho Farofa de banana Ovos cozidos Cenoura sauté	Hambúrguer de soja	Pizza quatro queijos	Frutas Laminadas. Pudim Banoffe Brigadeirão	Arroz branco Feijão carioca Frango assado Farofa de banana Cenoura sauté

13/11/2025 Quinta - Feira	Molho italiano Mostarda com mel logurte com ervas finas	Salada Tropical Tomate meia lua Repolho roxo com abacaxi Beterraba ralada	Macarronese Cenoura com vagem Grão de bico com tomate cereja Inhame com cebolinha	Carne de sol com queijo coalho Estrogonofe de frango Lombo suíno xadrez	Arroz branco Arroz integral Arroz com cenoura Feijão carioca	Batata palha Brócolis com baroa Milho refogado na manteiga com pimentões verde Suflê de legumes	Lasanha de abobrinha	Empadão de frango	Frutas Laminadas. Pudim Manjar de coco Pave de sonho de valsa	Arroz branco Feijão carioca Lombo suíno Suflê de legumes Brócolis com couve flor
14/11/2025 Sexta - Feira	Molho rosê Molho tártaro Azeite com ervas finas	Salada Tropical Tomate rodela Pepino com gergelim Agrião com laranja	Abobrinha refogada Ovos cozidos Batata inglesa com ervas finas Batata doce	Feijoada Frango assado Isclas de carne ao molho madeira	Arroz branco Arroz integral Arroz com linguíça Feijão carioca	Farofa de bacon Torresmo Abobrinha recheada Couve refogada	Charuto de repolho com soja	Penne com almôngedas	Frutas Laminadas. Pudim Torta de chocolate Espumoni de uva	Arroz branco Feijão carioca Isclas de carne ao molho madeira Farofa de bacon Abobrinha recheada
15/11/2025 Sábado	Molho italiano Mostarda com mel logurte com ervas finas	Salada Tropical Tomate picado Mix de repolho com maçã Vinagrete	Salpicão Chuchu com milho Caponata de berinjela Feijão branco com cebola roxa	Polpetone com queijo Medalhão de frango ao molho branco Moqueca de peixe	Arroz branco Arroz integral Arroz com lentilha Feijão carioca	Tempurá de legumes Torta de carne Batata corada Farofa de farinha de milho com bacon e calabresa	Omelete de legumes	Escondidinho de abóbora com carne seca	Frutas Laminadas. Pudim. Gelatina. Mousse de Maracujá.	Arroz branco Feijão carioca Medalhão de frango Batata corada Tempurá de legumes
16/11/2025 Domingo	Molho rosê Molho tártaro Azeite com ervas finas	Salada Tropical Tomate pétalas Acelga com uvas roxas Broto de feijão com milho	Maionese de legumes Quiabo refogado Pepinete Inhame com cheiro verde	Bife a pomodoro Coxa e sobrecoxa assada Lombo suíno ao shoyo	Arroz branco Arroz integral Arroz de forno Feijão carioca	Banana da terra empanada Cenoura refogada com ervilhas Cuscuz com carne desfiada Brócolis com tomate cereja	Torta de legumes com massa integral (sem ovos/leite)	Raviole de carne ao molho sugo	Frutas Laminadas. Pudim Torta de limão Pavê de chocolate	Arroz branco Feijão carioca Bife a pomodoro Cenoura com ervilhas Cuscuz com carne desfiada
17/11/2025 Segunda - Feira	Molho italiano Mostarda com mel logurte com ervas finas	Salada tropical Tomate rodela Repolho branco com ervilhas e manga Rabanete agriadoce	Caponata de berinjela Salada de feijão fradinho Abóbora japonesa com ervas finas Beterraba cozida	Cupim assado ao molho ferrugem Isclas de frango ao panko Costelinha suína com geléia de pimenta	Arroz branco Arroz integral Arroz biro biro Feijão carioca	Bolinho de arroz de feijão milho legumes Tutu Creme de Suflê de	Salada de quinoa com legumes	Panqueca de carne moida com queijo	Frutas Laminadas. Pudim Cocada cremosa Mousse de chocolate	Arroz branco Feijão carioca Isclas de frango Tutu de feijão Suflê de legumes
18/11/2025 Terça - Feira	Molho rosê Molho tártaro Azeite com ervas finas	Salada Tropical Tomate picado Tabule Cenoura ralada	Maionese de beterraba Grão de bico com cebola roxa Batata bolinha ao pesto Salada de quinoa com brócolis	Bife de contra filé acebolado Bobó de frango Filé de peixe a gomes de Sá	Arroz branco Arroz integral Arroz carreteiro Feijão carioca	Farofa de cebola Purê de batata Vagem com cenoura e baroa Escondidinho de frango	Kibe de abóbora	Espaguete à carbonara	Frutas Laminadas. Pudim Palha italiana Panacota de morango	Arroz branco Feijão carioca Bife acebolado Purê de batata Vagem com cenoura a baroa

19/11/2025 Quarta - Feira	Molho italiano Mostarda com mel iogurte com ervas finas	Salada Tropical Tomate meia lua Broto de alfafa Vinagrete	Maionese de legumes Batata doce em rodelas Abobrinha com milho Beterraba cozida	Almondegas ao sugo Frango assado Bisteca suína ao molho barbecue	Arroz branco Arroz integral Galinhada Feijão carioca	Purê de batata Abóbora assada com ervas finas Brócolis ao alho Ovos fritos	Hambúrguer de soja	Crepe de presunto e queijo	Frutas Laminadas. Pudim Fudge Brigadeirão	Arroz branco Feijão carioca Bisteca suína Purê de batata Brócolis ao alho
20/11/2025 Quinta - Feira	Molho rosê Molho tártaro Azeite com ervas finas	Salada Tropical Tomate em rodelas Mix de repolho com abacaxi Sunomono	Salpicão Salada de soja com tomate Maxixe refogado Lentilha com cebola	Carne desfiada na moranga Isclas de peixe ao panko Filé de frango recheado	Arroz branco Arroz integral Arroz com brócolis Feijão carioca	Batata rústica de feijão sauté Tutu Cenoura Farinha de milho com calabresa	Omelete de espinafre	Nhoque ao molho de queijo	Frutas Laminadas. Pudim Torta de morango Bombom de uva na travessa	Arroz branco Feijão carioca Filé de frango Batata rústica Cenoura sauté
21/11/2025 Sexta - Feira	Molho italiano Mostarda com mel iogurte com ervas finas	Salada Tropical Tomate picado Acelga com laranja Rabanete fatiado	Feijão branco com bacon Couve flor ao alho Ratatouille Beterraba ralada	Feijoada Fricassê de frango Bife acebolado	Arroz branco Arroz integral Baiao de dois Feijão carioca	Farofa de calabresa Torresmo Couve ao alho Abobrinha grelhada	Salada de quinoa com brócolis e cenoura	Raviole de frango	Frutas Laminadas. Pudim Tapioca com leite condensado Torta de nozes	Arroz branco Feijão carioca Fricasse de frango Farofa de calabresa Abobrinha grelhada
22/11/2025 Sábado	Molho rosê Molho tártaro Azeite com ervas finas	Salada Tropical Tomate rodelas Rúcula com tomate seco Tabule	Cenoura com vagem Conserva de ovo de codorna Salada de quinoa com tomate Pepinete	Carne cozida com batata Estrogonofe de frango Moqueca de peixe	Arroz branco Arroz integral Arroz com milho Feijão carioca	Purê de banana da terra Brócolis com couve flor Batata palha Omelete de legumes	Estrogonofe de grão de bico	Lasanha de frango ao molho branco	Frutas Laminadas. Pudim Delícia de pêsso Torta de chocolate	Arroz branco Feijão carioca Estrogonofe de frango Omelete de legumes Batata palha
23/11/2025 Domingo	Molho italiano Mostarda com mel iogurte com ervas finas	Salada Tropical Tomate meia lua Espinafre com mussarela Repolho roxo com maça fatiada	Macarronese Baroa com salsinha Grão de bico com tomate cereja Inhame ao alho crocante	Cupim assado ao molho próprio Estrogonofe de frango Costelinha suína ao shoyo	Arroz branco Arroz integral Arroz com amêndoas Feijão carioca	Bolinho de arroz Batata palha tropeiro Feijão Cenoura com cheiro verde	Lasanha de berinjela	Escondidinho de frango	Frutas Laminadas. Pudim Mousse de maracujá Pavê Romeu e Julieta	Arroz branco Feijão carioca Cupim assado ao molho próprio Feijão tropeiro cenoura com cheiro verde
24/11/2025 Segunda - Feira	Molho rosê Molho tártaro Azeite com ervas finas	Salada Tropical Tomate picado Agrião com laranja Vinagrete	Batata doce assada com alecrim Caponata de abobrinha Salada soja com brócolis Cenoura cozida	Costela bovina Isclas de frango à primavera Bisteca ao shoyo	Arroz branco Arroz integral Arroz a grega Feijão carioca	Pirão de carne Mandioca cozida Brócolis com baroa Ovos fritos	Charuto de repolho com soja	Macarrão Primavera (Parafuso, cenoura em cubos, Brócolis, Vagem, Ervilha).	Frutas Laminadas. Pudim Pavê de bombom Cocada cremosa	Arroz branco Feijão carioca Bisteca ao shoyo Mandioca cozida Brócolis com baroa
25/11/2025 Terça - Feira	Molho italiano Mostarda com mel iogurte com ervas finas	Salada Tropical Tomate com manjeriço Rabanete agriodoce Broto de feijão com cenoura	Salpicão Quiabo refogado Baroa com bacon crocante Brócolis com cenoura	Bife de panela Linguiça toscana Filé de sobrecoxa assado ao molho de laranja	Arroz branco Arroz integral Arroz a com ovos Feijão carioca	Creme de espinafre Batata assada com orégano Chuchu tropeiro Seleita de legumes	Sufilé de legumes	Talharim ao molho cremoso de frango (molho branco)	Frutas Laminadas. Pudim Sagu banoffe	Arroz branco Feijão carioca Bife de panela Batata assada Creme de espinafre

26/11/2025 Quarta - Feira	Molho rosê Molho tártaro Azeite com ervas finas	Salada Tropical Tomate meia lua Rúcula com abacaxi Beterraba ralada com milho	Abobrinha grelhada com alho Couve-flor cozida com tomate cereja e orégano. Salada de feijão fradinho	Parmegiana de frango Bife acebolado Filé de peixe ao molho de limão	Arroz branco Arroz integral Arroz a com lentilha Feijão carioca	Cebola gratinada Empadão de frango Brócolis ao vapor Purê de misto (cenoura e batata)	Torta de legumes com massa integral (sem ovos/leite)	Penne ao molho branco com brócolis.	Frutas Laminadas. Pudim Palha italiana Torta de churros	Arroz branco Feijão carioca Filé de frango Purê misto Empadão de frango
27/11/2025 Quinta - Feira	Molho italiano Mostarda com mel iogurte com ervas finas	Salada tropical Tomate em pétalas Salada Caesar Cenoura ralada	Maxixe cozido Batata doce em rodela Maionese de batata Grão de bico com bacon	Costela bovina cozida Linguiça de frango acebolada Isclas de frango a primavera	Arroz branco Arroz integral Arroz com cenoura Feijão carioca	Mandioca cozida Pirão de carne Chuchu com milho cozidos	Silveirinha de soja	Macarrão talharim Molho sugo Molho branco Queijo parmesão	Frutas Laminadas Pudim Pavê de chocolate Cocada cremosa	Arroz branco Feijão carioca Costela bovina Mandioca cozida Pirão de carne
28/11/2025 Sexta - Feira	Molho rosê Molho tártaro Azeite com ervas finas	Salada tropical Tomate em rodela c/ salsinha Rúcula, alface e milho Agrião, laranja e cebola roxa	Maionese de legumes Salada de quinoa com cenoura Vagem com milho Abóbora cozida	Feijoada Filé de frango ao panko Picadinho de carne	Arroz branco Arroz integral Arroz com brócolis Feijão carioca	Couve ao alho Torresmos Farofa de bacon Seleta de legumes	Panqueca de Espinafre com tomate seco	Ravioli de frango Molho sugo Molho branco Queijo parmesão	Frutas laminadas Pudim Mousse de limão c/ chocolate Pavê de Pêssego Mosaico de gelatina	Arroz branco Feijão carioca Picadinho de carne Seleta de legumes Farofa de bacon
29/11/2025 Sábado	Molho italiano Mostarda com mel iogurte com ervas finas	Salada tropical Tomate em rodela Cenoura, acelga e milho Mix de Repolho c/ palmito	Jiló refogado Couve-flor c/ milho Beterraba cozida Vagem com baroa	Almôndegas de carne ao molho Costelinha suína com geléia de pimenta Coxa e sobrecoxa empanada ao panko	Arroz branco Arroz integral Arroz a carreteiro Feijão carioca	Abóbora assada Kibe de forno Brócolis com couve flor Purê misto (batata com cenoura)	Omelete de espinafre	Lasanha à bolonhesa	Frutas laminadas Pudim Bolo na travessa de goiabada Cocada	Arroz branco Feijão carioca Almondegas de carne Brócolis com couve flor Purê misto
30/11/2025 Domingo	Molho rosê Molho tártaro Azeite com ervas finas	Salada Tropical Tomate picado c/ manjeriçã Broto de alfafa c/ palmito Espinafre com tomate seco	Quiabo refogado Salpicão Abóbora com ervas finas Salada de soja	Cozido a Brasileira Filé de frango grelhado Linguiça mista	Arroz branco Arroz integral Arroz a com linguiça Feijão carioca	Farofa de cuscuz com ovos e bacon Abobrinha com milho Ratatouille Couve flor empanado	Lasanha de abobrinha	Talharim à carbonara	Frutas laminadas Pudim Manjar de baunilha com calda de frutas vermelhas Fudje	Arroz branco Feijão carioca Filé de frango Farofa de cuscuz com ovos Abobrinha com milho

(*) Datas festivas/pratos gastronômicos

Cardápio sujeito à alteração devido à sazonalidade dos produtos e a disponibilidade de entrega dos fornecedores

Assinatura:	Assinatura:
FERNANDA DIONÍSIO 6597 GERENTE DE ÁREA	PATRÍCIA DE FÁTIMA MELO - CRN 1 3770 ANALISTA DE SAÚDE - NUTRICIONISTA