

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF

RESTAURANTE: TAGUATINGA SUL		PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIOS: PRATO EXECUTIVO				MÊS DE NOVEMBRO /25	
DATA		SALADA CRUA		PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	MARMITA
SABADO 01/11/25	-	-		-	-	-	Feijoada completa Arroz branco Torresmo Couve refogada Farofa Laranja
DOMINGO 02/11/25	-	FECHADO					
SEGUNDA 03/11/25		Mix de folhas		Pernil ao molho próprio	Arroz branco Feijão carioca	Macarrão ao sugo	Arroz branco Feijão carioca Picadinho de carne acebolado Abobrinha, milho e cenoura ao forno
TERÇA 04/11/25	-	Mix de folhas		Coxa e sobrecoxa assada com batata	Arroz branco Feijão carioca	Caponata de berinjela	Arroz branco Feijão carioca Lagarto ao molho ferrugem Farofa de cenoura Abobrinha ao forno
QUARTA 05/11/25	-	Mix de folhas		Carne cozida ao molho de vinho	Arroz branco Feijão carioca	Purê de batata	Arroz branco Feijão carioca Costelinha suína assada Macarrão ao sugo Abobrinha refogada
	-						

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF

QUINTA 06/11/25		Mix de folhas	File de panga na farinha panko	Arroz colorido Feijão carioca	Banana frita	Arroz branco Feijão carioca Lagarto recheado com calabresa Cenoura, couve flor e milho
SEXTA 07/11/25	-	-	Feijoada completa	Arroz branco	Torresmo Couve refogada Farofa Laranja	Arroz branco Feijão carioca Picadinho de frango com molho sugo Abóbora assada com ervas
SABADO 08/11/25	-	-	-	-	-	Feijoada completa Arroz branco Torresmo Couve refogada Farofa Laranja
DOMINGO 09/11/25	-	-	-	-	-	Galinhada com cheiro verde
SEGUNDA 10/11/25	-	Mix de folhas	Bife acebolado	Arroz branco Feijão carioca	Purê de abóbora	Arroz branco Feijão carioca Isca de frango empanada Abobora assada Milho refogado

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF

TERÇA 11/11/25	-	Mix de folhas	Costelinha suína assada com molho barbecue	Arroz branco Feijão carioca	Batata canoa assada com ervas	Arroz branco Feijão carioca Isca de frango a pizzaiolo Farofa de banana
QUARTA 12/11/25	-	Vinagrete	Carne de sol na manteiga	Arroz branco Feijão tropeiro	Mandioca cozida	Arroz branco Feijão carioca Filé de peixe empanado Polenta frita Chuchu com milho
QUINTA 13/11/25	-	Mix de folhas	Sobrecoxa ao molho de açafrão	Arroz com brócolis Feijão carioca	Creme de milho	Arroz branco feijão carioca Carne cozida com legumes Farofa de bacon
SEXTA 14/11/25	-	Mix de folhas	Feijoada completa	Arroz branco	Torresmo Couve refogada Farofa Laranja	Arroz branco Feijão carioca Cupim ao molho ferrugem Penne ao molho de calabresa Abóbora assada
SABADO 15/11/25	-	-	-	-	-	Feijoada completa Arroz branco Torresmo Couve refogada Farofa Laranja

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF

DOMINGO 16/11/25	-	-	-	-	-	Carreteiro com queijo coalho
SEGUNDA 17/11/25		Mix de folhas	Parmegiana de carne	Arroz branco Feijão carica	Batata frita	Arroz branco Feijão carioca Picadinho de pernil com pimentões Purê de mandioquinha Vagem com milho
TERÇA 18/11/25	-	Mix de folhas	Sobrecoxa recheada com queijo e bacon	Arroz branco Feijão carica	Farofa de banana	Arroz branco Feijão carioca Cupim ao molho ferrugem Berinjela refogada com pimentões Torta de legumes
QUARTA 19/11/25	-	Mix de folhas	Lombo suíno ao molho de vinho	Arroz branco Feijão carioca	Purê de batata doce	Arroz branco Feijão carioca Isca de peixe empanado Espaguete alho e óleo Legumes em palito
QUINTA 20/11/25	-	CLUBE				Arroz branco Feijão carioca Bife acebolado Abobrinha grelhada com alho Farofa de banana
	-					

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF

SEXTA 21/11/25			Feijoada completa	Arroz branco	Torresmo Couve refogada Farofa Laranja	Arroz branco Feijão carioca Medalhão de frango Cenoura sauté Purê de mandioquinha
SABADO 22/11/25	-	-	-			Feijoada completa Arroz branco Torresmo Couve refogada Farofa Laranja
DOMINGO 23/11/25	-	-	- -	-	-	Arroz colorido Feijão carioca Picadinho misto (carne e calabresa) Legumes no vapor Farofa de couve
SEGUNDA 24/11/25	-	Mix de folhas	Picadinho suíno no molho	Arroz branco Feijão carioca	Macarrão ao sugo	Arroz branco Feijão carioca Isca de frango grelhado Chuchu tropeiro Batata corada
TERÇA 25/11/25	-	Mix de folhas	Bife a cavalo	Arroz branco Feijão carioca	Batata canoa assada com ervas	Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada com alecrim e alho Abobrinha com milho Berinjela empanada
	-					

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF

QUARTA 26/11/25		Mix de folhas	Picadinho misto (frango, carne e calabresa)	Arroz branco Feijão carioca	Yakissoba de legumes	Arroz branco Feijão carioca Carne de panela Purê de baroa Farofa de cenoura
QUINTA 27/11/25	-	Mix de folhas	Filé de peixe na farinha panko	Arroz colorido Feijão carioca	Banana empanada	Arroz branco Feijão carioca Frango assado com batata Purê de abóbora
SEXTA 28/11/25	-		Feijoada completa	Arroz branco	Torresmo Couve refogada Farofa Laranja	Arroz branco Feijão carioca Carne de sol Farofa de cebola Mandioca cozida
SABADO 29/11/25	-	-				Feijoada completa Arroz branco Torresmo Couve refogada Farofa Laranja
DOMINGO 30/11/25	-	-	- -	-	-	Estrogonoff de frango Batata palha
SEGUNDA 31/11/25	-	-	Lagarto recheado	Arroz branco Feijão carioca	Torta de legumes	Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoxa recheada com presunto e

PROGRAMAÇÃO DE CARDÁPIO PARA LANCHONETE COM PRATO EXECUTIVO DO SESC-DF

						queijo Abobrinha com cenoura Batata assado com alecrim
	(*) Prato disponível apenas no SESC Taguatinga Sul - Cardápio sujeito à alteração devido à sazonalidade dos produtos e a disponibilidade de entrega dos fornecedores					

FERNANDA DIONÍSIO
DOURADO COSTA - 04823
GERENTE DE ÁREA

JULIANA GARCIA
MESQUITA – CRN/5659
NUTRICIONISTA