



## GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL

Secretaria de Estado de Trabalho, Desenvolvimento Social, Mulheres, Igualdade Racial e Direitos Humanos  
Secretaria Adjunta de Desenvolvimento Social  
Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional

### Cardápio dos Restaurantes Comunitários:

Brazlândia, Ceilândia, Estrutural, Gama, Itapoã, Paranoá, Planaltina, Recanto das Emas,  
Riacho Fundo II, Samambaia, Santa Maria, São Sebastião, Sobradinho e Sol Nascente.

**Referência:** Fevereiro/2018

**Tarifa:** R\$ 2,00 por pessoa (tarifa reduzida de R\$ 1,00 para famílias registradas no CadÚnico)

	<b>Segunda-feira</b> <b>05/03/2018</b>	<b>Terça-feira</b> <b>06/03/2018</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>07/03/2018</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>08/03/2018</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>09/03/2018</b>	<b>Sábado</b> <b>10/03/2018</b>
<b>Valor Calórico KCal</b>	<b>883</b>	<b>848</b>	<b>847</b>	<b>995</b>	<b>1455</b>	<b>843</b>
<b>Prato Proteico</b>	Carne moída ao molho vermelho	Coxa e sobrecoxa assada	Dobradinha (Bucho, cenoura, batata, calabresa e feijão branco). Opção: Ovos tricolores (Tomate, cebola e orégano)	Filé de frango na chapa com molho pesto	Feijoada Opção: Escondidinho de frango	Isca de carne acebolada
<b>Guarnição</b>	Macarrão ao alho e óleo	Chuchu a fazendinha (chuchu c/ milho)	Farofa de banana	Batata palito corada com orégano	Virado de Couve	Abobrinha refogada
<b>Salada</b>	Pepino Tomate	Alface Cenoura	Chicória Beterraba	Repolho Tomate	Vinagrete (Tomate, Cebola, Pimentão, Azeite e Vinagre).	Pepino, cenoura e acelga
<b>Acompanhamento</b>	Arroz Branco Feijão Preto ou Carioca	Arroz Branco Feijão Preto ou Carioca	Arroz Branco Feijão Preto ou Carioca	Arroz Branco Feijão Preto ou Carioca	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Preto ou Carioca
<b>Sobremesa</b>	Doce Tablete	Fruta	Doce caseiro	Fruta	Laranja	Gelatina
<b>Bebida</b>	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco



## GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL

Secretaria de Estado de Trabalho, Desenvolvimento Social, Mulheres, Igualdade Racial e Direitos Humanos  
Secretaria Adjunta de Desenvolvimento Social  
Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional

### Cardápio dos Restaurantes Comunitários:

Brazlândia, Ceilândia, Estrutural, Gama, Itapoã, Paranoá, Planaltina, Recanto das Emas,  
Riacho Fundo II, Samambaia, Santa Maria, São Sebastião, Sobradinho e Sol Nascente.

**Referência:** Fevereiro/2018

**Tarifa:** R\$ 2,00 por pessoa (tarifa reduzida de R\$ 1,00 para famílias registradas no CadÚnico)

	<b>Segunda-feira</b> 12/03/2018	<b>Terça-feira</b> 13/03/2018	<b>Quarta-feira</b> 14/03/2018	<b>Quinta-feira</b> 15/03/2018	<b>Sexta-feira</b> 16/03/2018	<b>Sábado</b> 17/03/2018
<b>Valor Calórico KCal</b>	<b>1071</b>	<b>1040</b>	<b>908</b>	<b>897</b>	<b>1455</b>	<b>913</b>
<b>Prato Proteico</b>	Frango xadrez (pimentão, cebola, cenoura, repolho e shoyo)	Moqueca de peixe (posta de peixe, leite de coco, tomate e pimentão). Opção: Linguíça calabresa acebolada	Carne suína assada ao molho de abacaxi Opção: Carne moída refogada	Galinhada (Coxa e sobrecoxa)	Feijoada Opção: Linguíça toscana acebolada	Carne de panela
<b>Guarnição</b>	Polenta	Pirão de peixe	Seleta de legumes (batata, cenoura e chuchu)	Cenoura sauté	Virado de couve	Mix de folhas (couve, repolho)
<b>Salada</b>	Tomate, beterraba e pepino	Acelga Cenoura	Chicória Tomate	Alface Beterraba	Vinagrete (Tomate, Cebola, Pimentão, Azeite e Vinagre).	Tabule (trigo para quibe, tomate, pepino e cebola)
<b>Acompanhamento</b>	Arroz Branco Feijão Preto ou Carioca	Arroz Branco Feijão Preto ou Carioca	Arroz Branco Feijão Preto ou Carioca	Arroz Branco Feijão Preto ou Carioca	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Preto ou Carioca
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Doce caseiro	Fruta	Gelatina	Laranja	Doce tablete
<b>Bebida</b>	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco



## GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL

Secretaria de Estado de Trabalho, Desenvolvimento Social, Mulheres, Igualdade Racial e Direitos Humanos  
Secretaria Adjunta de Desenvolvimento Social  
Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional

### Cardápio dos Restaurantes Comunitários:

Brazlândia, Ceilândia, Estrutural, Gama, Itapoã, Paranoá, Planaltina, Recanto das Emas,  
Riacho Fundo II, Samambaia, Santa Maria, São Sebastião, Sobradinho e Sol Nascente.

**Referência:** Fevereiro/2018

**Tarifa:** R\$ 2,00 por pessoa (tarifa reduzida de R\$ 1,00 para famílias registradas no CadÚnico)

	<b>Segunda-feira</b> 19/03/2017	<b>Terça-feira</b> 20/03/2018	<b>Quarta-feira</b> 21/03/2018	<b>Quinta-feira</b> 22/03/2018	<b>Sexta-feira</b> 23/03/2018	<b>Sábado</b> 24/03/2018
<b>Valor Calórico KCal</b>	<b>1146</b>	<b>787</b>	<b>935</b>	<b>933</b>	<b>1455</b>	<b>926</b>
<b>Prato Proteico</b>	Coxa e sobrecoxa ao molho de açafraão	Isca de fígado acebolada Opção: Ovos mexidos (cenoura, cebola e Cheiro verde)	Carne suína ao molho madeira Opção: Torta de frango	Guisado sertanejo (carne bovina com calabresa)	Feijoada Opção: Quibe assado (hortelã)	Cubos de frango ao molho vermelho
<b>Guarnição</b>	Creme de milho	Purê de batata	Quibebe de abóbora	Pirão de carne	Virado de couve	Farofa de jiló
<b>Salada</b>	Cenoura Beterraba	Cenoura Pepino	Alface Cenoura	Acelga Tomate	Vinagrete (Tomate, Cebola, Pimentão, Azeite e Vinagre).	Chicória Beterraba
<b>Acompanhamento</b>	Arroz Branco Feijão Preto ou Carioca	Arroz Branco Feijão Preto ou Carioca	Arroz Branco Feijão Preto ou Carioca	Arroz Branco Feijão Preto ou Carioca	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Preto ou Carioca
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Gelatina	Fruta	Doce Caseiro	Laranja	Fruta
<b>Bebida</b>	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco



## GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL

Secretaria de Estado de Trabalho, Desenvolvimento Social, Mulheres, Igualdade Racial e Direitos Humanos  
Secretaria Adjunta de Desenvolvimento Social  
Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional

### Cardápio dos Restaurantes Comunitários:

Brazlândia, Ceilândia, Estrutural, Gama, Itapoã, Paranoá, Planaltina, Recanto das Emas,  
Riacho Fundo II, Samambaia, Santa Maria, São Sebastião, Sobradinho e Sol Nascente.

**Referência:** Fevereiro/2018

**Tarifa:** R\$ 2,00 por pessoa (tarifa reduzida de R\$ 1,00 para famílias registradas no CadÚnico)

	<b>Segunda-feira</b> 26/03/2018	<b>Terça-feira</b> 27/03/2018	<b>Quarta-feira</b> 28/03/2018	<b>Quinta-feira</b> 29/03/2018	<b>Sexta-feira</b> 30/03/2018	<b>Sábado</b> 31/03/2018
<b>Valor Calórico KCal</b>	<b>956</b>	<b>1165</b>	<b>1175</b>	<b>894</b>		
<b>Prato Proteico</b>	Linguiça toscana de frango acebolada	Carne suína assada ao molho ferrugem Opção: Carne moída	Frango a provençal (Coxa e sobrecoxa assada, manjericao, alecrim e folha de louro)	Filé de peixe ao molho rosé Opção: Estrogonofe de frango	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Guarnição</b>	Cuscuz temperado (Cebola, tomate e cheiro verde)	Macarrão padre nosso ao molho de açafrão	Virada de couve	Cenoura ralada refogada		
<b>Salada</b>	Repolho Tomate	Alface, pepino e beterraba	Vinagrete (Tomate, Cebola, Pimentão, Azeite e Vinagre).	Beterraba Couve		
<b>Acompanhamento</b>	Arroz Branco Feijão Preto ou Carioca	Arroz Branco Feijão Preto ou Carioca	Arroz Branco Feijão Preto ou Carioca	Arroz Branco Feijão Preto ou Carioca		
<b>Sobremesa</b>	Doce caseiro	Fruta	Fruta	Doce Tablete		
<b>Bebida</b>	Suco	Suco	Suco	Suco		