



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: Junho/2018

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

| | Segunda-feira 02/ 07/2018 | Terça-feira 03/07/2018 | Quarta-feira 04/07/2018 | Quinta-feira 05/07/2018 | Sexta-feira 06/07/2018 | Sábado 07/07/2018 |
|----------------------------|---|--|--|---|---|--|
| Valor Calórico KCal | 990 | 1390 | 858 | 955 | 1492 | 864 |
| Prato Proteico | Ísca de carne c/ molho branco e milho | Frango à moda caipira <i>(coxa e sobrecoxa cozida, tomate, cebola e molho de tomate)</i> | Ísca de fígado acebolado Opção: Omelete de forno c/ cenoura, abobrinha e cheiro verde | Carne suína ao molho de laranja Opção: Carne moída c/ ovos e cheiro verde | Feijoada Opção: Fricassê de frango | Peixada <i>(filé de peixe, batata, tomate, cebola e pimentão)</i> Opção: Linguiça calabresa acebolada |
| Guarnição | Farofa de cebola | Polenta | Purê de batata | Abobrinha refogada c/ cheiro-verde | Virado de Couve | Repolho refogado com cheiro verde |
| Salada | Cenoura Beterraba | Acelga Tomate | Couve Pepino | Alface Cenoura | Vinagrete <i>(Tomate, Cebola, Pimentão, Azeite e Vinagre).</i> | Feijão fradinho c/ cheiro verde, cebola e pimentão |
| Acompanhamento | 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 |
| Sobremesa | Doce tablete | Fruta | Fruta | Gelatina | Laranja | Fruta |
| Bebida | 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: Junho/2018

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

| | Segunda-feira 09/07/2018 | Terça-feira 10/07/2018 | Quarta-feira 11/07/2018 | Quinta-feira 12/07/2018 | Sexta-feira 13/07/2018 | Sábado 14/07/2018 |
|----------------------------|---|---|---|---|--|---|
| Valor Calórico KCal | 866 | 987 | 908 | 1122 | 1492 | 1387 |
| Prato Proteico | Estrogonofe de frango | Moqueca de peixe (posta de peixe, leite de coco, tomate, pimentão e cheiro verde) Opção: Polenta de forno com frango desfiado | Carne suína ao molho vinagrete Opção: Torta de ovos com legumes (cenoura e milho) | Guisado sertanejo (Carne bovina, calabresa e cenoura) | Feijoada Opção: Quibe (c/ hortelã) | Coxa e sobrecoxa crocante (assada c/ fubá) |
| Guarnição | Batata palito corada c/ orégano | Pirão de peixe c/ cheiro verde | Abóbora refogada c/ cheiro verde | Beterraba cozida com cheiro-verde | Virado de Couve | Polenta verde (Espinafre) |
| Salada | Pepino Cenoura | Repolho Beterraba | Alface Tomate | Tabule (trigo para quibe, tomate, pepino Cebola e cheiro verde) | Vinagrete (Tomate, Cebola, Pimentão, Azeite e Vinagre). | Chicória Cenoura |
| Acompanhamento | 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 |
| Sobremesa | Fruta | Gelatina | Fruta | Doce caseiro | Laranja | Fruta |
| Bebida | 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: Junho/2018

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

| | Segunda-feira 16/07/2018 | Terça-feira 17/07/2018 | Quarta-feira 18/07/2018 | Quinta-feira 19/07/2018 | Sexta-feira 20/07/2018 | Sábado 21/07/2018 |
|----------------------------|---|--|---|--|---|--|
| Valor Calórico KCal | 965 | 1111 | 965 | 905 | 1492 | 895 |
| Prato Proteico | Isca à chinesa (carne bovina, cenoura, repolho, pimentão e cebola) | Dobradinha (Bucho, cenoura, batata, calabresa, feijão branco e cheiro verde) Opção: Ovos tricolores | Filé de peixe ao molho rosê Opção: Torta de frango | Filé de frango ao molho pizzaiolo | Feijoada Opção: Gratinado de frango c/ batata | Carne suína ao molho de mostarda Opção: Lasanha a balonhesa |
| Guarnição | Macarrão ao alho e óleo | Farofa de banana | Batata sauté | Chuchu refogado c/ cheiro-verde | Virado de Couve | Cenoura refogada c/ cheiro verde |
| Salada | Beterraba Tomate | Couve Milho | Alface Tomate | Salada de macarrão | Vinagrete (Tomate, Cebola, Pimentão, Azeite e Vinagre). | Tomate Acelga Repolho |
| Acompanhamento | 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 |
| Sobremesa | Fruta | Doce tablete | Fruta | Gelatina | Laranja | Fruta |
| Bebida | 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: Junho/2018

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

| | Segunda-feira 23/07/2018 | Terça-feira 24/07/2018 | Quarta-feira 25/07/2018 | Quinta-feira 26/07/2018 | Sexta-feira 27/07/2018 | Sábado 28/07/2018 |
|----------------------------|---|--|--|---|---|---|
| Valor Calórico KCal | 1023 | 1388 | 989 | 981 | 1492 | 987 |
| Prato Proteico | Filé de frango c/ leite de coco | Frango assado c/ cebola caramelizada | Escondidinho de carne moída (purê de mandioca) | Carne suína ao molho de abacaxi Opção: Ovos cozidos c/ molho vermelho e cheiro verde | Feijoada Opção: Linguiça toscana de frango acebolada e cheiro verde | Posta de peixe assada c/ ervas Opção: Jardineira de legumes (carne moída) |
| Guarnição | Macarrão ao alho e óleo | Cuscuz c/ couve | Mix de folhas (Repolho e acelga) | Farofa de batata doce | Virado de Couve | Purê de cenoura c/ batata |
| Salada | Salada de abóbora-menina c/ vinagrete | Alface pepino | Cenoura e Beterraba | Repolho Tomate | Vinagrete (Tomate, Cebola, Pimentão, Azeite e Vinagre). | Tabule (trigo para quibe, tomate, pepino Cebola e cheiro verde) |
| Acompanhamento | 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 |
| Sobremesa | Manjar | Fruta | Gelatina | Fruta | Laranja | Fruta |
| Bebida | 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: Junho/2018

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

| | Segunda-feira 30/07/2018 | Terça-feira 31/07/2018 | Quarta-feira 01/08/2018 | Quinta-feira 02/08/2018 | Sexta-feira 03/08/2018 | Sábado 04/08/2018 |
|----------------------------|--|--|--|--|---|--|
| Valor Calórico KCal | 958 | 1455 | 798 | 854 | 1492 | 960 |
| Prato Proteico | Carne bovina c/ abóbora e cheiro verde | Coxa e sobrecoxa ao molho de açafraão e cheiro verde | Posta de peixe assado ao molho soyo Opção: Escondidinho de íscas de carne | Íscas de carne bovina ao molho madeira e cheiro verde | Feijoada Opção: Ovos mexidos c/ cheiro verde | Estrogonofe de frango |
| Guarnição | Pirão de carne | Cenoura sauté | Polenta de corte | Repolho cremoso | Virado de Couve | Batata doce assada c/ orégano |
| Salada | Repolho Pepino | Vinagrete (Tomate, Cebola, Pimentão, Azeite e Vinagre). | Couve Cenoura | Alface Tomate | Vinagrete (Tomate, Cebola, Pimentão, Azeite e Vinagre). | Chicória Beterraba |
| Acompanhamento | Arroz Branco Feijão Preto ou Carioca | Arroz c/ açafraão e milho Tutu de feijão (feijão carioca, farinha de mandioca, couve e cheiro-verde) | Arroz Branco Feijão Preto ou Carioca | Arroz Branco Feijão Preto ou Carioca | Arroz Branco Feijão Carioca | Arroz Branco Feijão Preto ou Carioca |
| Sobremesa | Fruta | Fruta | Fruta | Gelatina | Laranja | Doce tablete |
| Bebida | 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: Junho/2018

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