



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: Dezembro/2017

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

	Segunda-feira 04/12/2017	Terça-feira 05/12/2017	Quarta-feira 06/12/2017	Quinta-feira 07/12/2017	Sexta-feira 08/12/2017	Sábado 09/12/2017
Valor Calórico KCal	1012	1034	981	976	1397	1042
Prato Proteico	Carne Chinesa (Isca de Carne Bovina, Cenoura, repolho, pimentão e cebola).	Frango Assado ao molho de laranja (Coxa e Sobrecoxa)	Posta de Peixe ao molho de ervas Opção: Silveirinha (carne moída com milho)	Linguiça Toscana de Frango Acebolada	Feijoada Opção: Torta de ovos com legumes (cenoura e milho)	Estrogonofe de Frango
Guarnição	Macarrão ao alho e óleo	Creme de Milho	Pirão de peixe	Abobrinha Refogada	Virado de Couve	Batata Corada
Salada	Pepino e Tomate	Alface e Beterraba	Chicória e Cenoura	Acelga e Tomate	Vinagrete (Tomate, Cebola, Pimentão, Azeite e Vinagre).	Repolho e Tomate
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	Paçoca	Fruta	Doce Caseiro	Laranja	Gelatina
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: Dezembro/2017

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

	Segunda-feira 11/12/2017	Terça-feira 12/12/2017	Quarta-feira 13/12/2017	Quinta-feira 14/12/2017	Sexta-feira 15/12/2017	Sábado 16/12/2017
Valor Calórico KCal	985	1025	984	1018	1397	968
Prato Proteico	Carne Suína agridoce (<i>pernil,</i> <i>abacaxi, cebola</i>). Opção: Frango Gratinado	Cozidão (<i>Abóbora, Repolho e</i> <i>Batata</i>)	Isca de Fígado Acebolada Opção: Ovos Tricolores	Frango Assado ao molho de Açafrão (<i>coxa e sobrecoxa</i>)	Feijoada Opção: Torta de Carne Moída	Filé de Peixe ao vinagrete Opção: Calabresa Acebolada
Guarnição	Cenoura Sauté	Farofa de Cebola	Purê de Batata	Mix (<i>Couve e Repolho</i>)	Virado de Couve	Beterraba Cozida
Salada	Beterraba e Tomate	Pepino e Cenoura	Acelga, milho e tomate	Salada de Fradinho (<i>Feijão fradinho</i> <i>Tomate, pimentão,</i> <i>cebola e cheiro verde</i>)	Vinagrete (<i>Tomate, Cebola, Pimentão,</i> <i>Azeite e Vinagre</i>).	Repolho e Chicória
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 Preto ou Carioca	Arroz Branco Feijão Preto ou Carioca
Sobremesa	Doce em tablete	Fruta	Gelatina	Doce de Abóbora	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: Dezembro/2017

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

	Segunda-feira 18/12/2017	Terça-feira 19/12/2017	Quarta-feira 20/12/2017	Quinta-feira 21/12/2017	Sexta-feira 22/12/2017	Sábado 23/12/2017
Valor Calórico KCal	961	969	1165	1012	1397	1204
Prato Proteico	Frango Xadrez (Cenoura, repolho, pimentão e molho shoyu).	Bife acebolado ao molho madeira	Dobradinha (Bucho, cenoura, batata, calabresa e feijão branco). Opção: Omelete de Forno	Moqueca de Peixe (posta de peixe, leite de coco, tomate e pimentão). Opção: Toscana de Frango	Feijoada Opção: Quibe assado com purê de batata	Especial: Escalope de Frango ao molho de mostarda e mel
Guarnição	Macarrão Alho e Óleo	Purê de Abóbora	Farofa Crocante (Cenoura, cebola e Batata Palha).	Chuchu Refogado (orégano)	Virado de Couve	Seleta de Legumes gratinada (Batata, cenoura, milho e ervilha)
Salada	Tomate e Pepino	Couve, cenoura e repolho roxo	Alface e Beterraba	Chicória e Cenoura	Vinagrete (Tomate, Cebola, Pimentão, Azeite e Vinagre).	Salada Tropical (Alface, tomate, repolho roxo e manga).
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 de Banana	Fruta	Gelatina	Laranja	Pudim de leite com caramelo
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: Dezembro/2017

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

	Segunda-feira 25/12/2017	Terça-feira 26/12/2017	Quarta-feira 27/12/2017	Quinta-feira 28/12/2017	Sexta-feira 29/12/2017	Sábado 30/12/2017
Valor Calórico KCal		1088	974	999	1397	1105
Prato Proteico	Feriado	Silveirinha (Carne moída, tomate, cebola, pimentão e milho).	Filé de Peixe ao molho rosé (creme de leite e ketchup). Opção: Fricassê de frango	Carne de Panela	Feijoada Opção: Ovos mexidos	Filé Suíno ao Barbecue Opção: Estrogonofe de Frango com milho
Guarnição		Macarrão ao molho sugo	Cenoura Ralada (refogada com cheiro verde).	Quibebe de Mandioca	Virado de Couve	Farofa da Virada (Uva passa, cenoura e batata palha).
Salada		Repolho e Beterraba	Alface e Tomate	Acelga e cenoura	Vinagrete (Tomate, Cebola, Pimentão, Azeite e Vinagre).	Alface, repolho, tomate, abacaxi e manga
Acompanhamento		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 em Tablete	Fruta	Fruta	Laranja	Flan de Coco
Bebida		Suco	Suco	Suco	Suco	Suco