

**GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL**  
 Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social  
 Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional

**Cardápio dos Restaurantes Comunitários:**

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

**Referência:** Fevereiro/2021

**Tarifa:** R\$ 1,00 por pessoa

	<b>Segunda-feira</b> 01/02/2021	<b>Terça-feira</b> 02/02/2021	<b>Quarta-feira</b> 03/02/2021	<b>Quinta-feira</b> 04/02/2021	<b>Sexta-feira</b> 05/02/2021	<b>Sábado</b> 06/02/2021
<b>Valor Calórico KCal</b>	<b>1120 kcal</b>	<b>1331/1110 kcal</b>	<b>1110 Kcal</b>	<b>1010/1200 Kcal</b>	<b>1288/1038 Kcal</b>	<b>1023 kcal</b>
<b>Prato Proteico</b>	Estrogonofe de Frango	Dobradinha Opção: Ovos tricolores	Carne cozida molho escuro	Moqueca de peixe Opção: Bobó de frango	Feijoada Opção: Quibe Assado	Fricassê de frango
<b>Guarnição</b>	Batata sauté	Farofa de cenoura	Quibebe de mandioca	Pirão de Peixe	Virado de couve	Batata doce corada
<b>Salada</b>	Tomate e repolho	Chicória, Repolho e Couve	Pepino Beterraba	Alface repolho e tomate	Vinagrete <i>(Tomate, cebola, pimentão, azeite e vinagre)</i>	Acelga Tomate
<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>	Laranja	Gelatina	Melancia	Arroz Doce	Laranja	Doce tablete

**Cardápio dos Restaurantes Comunitários:**

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

**Referência:** Fevereiro /2021

**Tarifa:** R\$ 1,00 por pessoa

	<b>Segunda-feira 08/02/2021</b>	<b>Terça-feira 09/02/2021</b>	<b>Quarta-feira 10/02/2021</b>	<b>Quinta-feira 11/02/2021</b>	<b>Sexta-feira 12/02/2021</b>	<b>Sábado 13/02/2021</b>
<b>Valor Calórico KCal</b>	<b>1153 Kcal</b>	<b>1196/1106 Kcal</b>	<b>1103 Kcal</b>	<b>1010 Kcal</b>	<b>1288/1117 Kcal</b>	<b>1126 Kcal</b>
<b>Prato Proteico</b>	Carne chinesa (carne bovina , cenoura, pimentão, cebola , repolho e shoyo)	Carne suína assada ao molho ferrugem Opção: Carne Moída c/ cheiro verde	Cubos de frango ao molho de vermelho	Carne moída com mandioca	Feijoada Opção: Ovos mexidos	Frango Assado (Coxa e sobrecoxas)
<b>Guarnição</b>	Macarrão alho e óleo	Abóbora Refogada	Creme de milho	Cuscuz Temperado	Virado de couve	Purê de batatas
<b>Salada</b>	Pepino Beterraba	Alface Tomate	Chicória Beterraba	Cenoura e Alface	Vinagrete (Tomate, cebola, pimentão, azeite e vinagre)	Tomate Pepino Repolho
<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	Banana	Melancia	Gelatina	Laranja	Doce Tablete
<b>Bebida</b>	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco

**Cardápio dos Restaurantes Comunitários:**

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

**Referência:** Fevereiro/2021

**Tarifa:** R\$ 1,00 por pessoa

	<b>Segunda-feira</b> <b>15/02/2021</b>	<b>Terça-feira</b> <b>16/02/2021</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>17/02/2021</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>18/02/2021</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>19/02/2021</b>	<b>Sábado</b> <b>20/02/2021</b>
<b>Valor Calórico KCal</b>			<b>958 Kcal</b>	<b>1058/914 Kcal</b>	<b>1288/1053 Kcal</b>	<b>949 Kcal</b>
<b>Prato Proteico</b>	FERIADO	FERIADO	Silveirinha (carne moída com milho)	Fígado Acebolado Opção: Ovos mexidos	Feijoada Opção: Gratinado de frango com batatas.	Estrogonofe de frango
<b>Guarnição</b>	FERIADO	FERIADO	Polenta	Farofa Rica (farinha, cenoura e abobrinha)	Virado de couve	Batata doce corada
<b>Salada</b>	FERIADO	FERIADO	Pepino Repolho	Beterraba Acelga	Vinagrete (Tomate, cebola, pimentão, azeite e vinagre)	Tomate Pepino
<b>Acompanhamento</b>	FERIADO	FERIADO	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>	FERIADO	FERIADO	Doce Tablete	Pudim	Laranja	Banana
<b>Bebida</b>	FERIADO	FERIADO	Suco	Suco	Suco	Suco

**Cardápio dos Restaurantes Comunitários:**

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

**Referência:** Fevereiro/2021

**Tarifa:** R\$ 1,00 por pessoa

	<b>Segunda-feira</b> 22/02/2021	<b>Terça-feira</b> 23/02/2021	<b>Quarta-feira</b> 24/02/2021	<b>Quinta-feira</b> 25/02/2021	<b>Sexta-feira</b> 26/02/2021	<b>Sábado</b> 27/02/2021
<b>Valor Calórico KCal</b>	<b>958 Kcal</b>	<b>830/831 Kcal</b>	<b>1026 Kcal</b>	<b>1100/1200 Kcal</b>	<b>1288/1117 Kcal</b>	<b>1068 Kcal</b>
<b>Prato Proteico</b>	Carne bovina cozida	Moqueca de Peixe Opção: Escondidinho de frango	Galinhada (coxas e sobrecoxas)	Cubos suínos ao molho escuro Opção: Bobó de frango	Feijoada Opção: Ovos tricolores	Cubos de frango ao molho de ervas
<b>Guarnição</b>	Cuscuz temperado	Pirão de peixe	Abobrinha Refogada	Quibebe de mandioca	Virado de couve	Macarrão ao alho e óleo
<b>Salada</b>	Repolho Acelga	Tomate Alface Pepino	Chicória Beterraba	Repolho Pepino	Vinagrete (Tomate, cebola, pimentão, azeite e vinagre)	Cenoura e Alface
<b>Acompanhamento</b>	Arroz Branco Feijão Preto ou Carioca	Arroz Branco Feijão Preto ou Carioca	Arroz c/ açafrão 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	Gelatina	Banana	Melancia	Laranja	Doce tablete
<b>Bebida</b>	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco