



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL
SECRETARIA DE ESTADO DO TRABALHO, DESENVOLVIMENTO SOCIAL, MULHERES, IGUALDADE
RACIAL E DIREITOS HUMANOS
SUBSECRETARIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

RESTAURANTES COMUNITÁRIOS: SAMAMBAIA, CEILÂNDIA, SANTA MARIA, PARANOÁ, SÃO SEBASTIÃO, SOL NASCENTE, RECANTO DAS EMAS, GAMA, ESTRUTURAL, SOBRADINHO E PLANALTINA.

Refeição: R\$ 2,00 por pessoa.

CARDÁPIOS

	Segunda-feira 04/07/2016	Terça-feira 05/07/2016	Quarta-feira 06/07/2016	Quinta-feira 07/07/2016	Sexta-feira 08/07/2016	Sábado 09/07/2016
Valor Calórico KCAL	1032	1003	1103	998	1397	1059
PRATO PROTEICO	Cubos de Carne c/ Cenoura Ralada Acebolada	Frango Assado	Dobradinha Opção: Torta de Frango	Posta de Peixe ao Molho Vinagrete Opção: Silveirinha	Feijoada Opção: Ovos Mexidos	Estrogonofe de Frango
GUARNIÇÃO	Macarrão Parafuso ao Alho e Óleo	Seleta de legumes	Farofa de Cebola	Purê de Abóbora c/ Batata	Virado de Couve	Batata Sauté à Palito
SALADA	Repolho e Tomate	Beterraba Ralada, Couve e Pepino	Acelga e Tomate	Cenoura Ralada e Alface	Vinagrete	Chicória, Repolho e Tomate
ACOMPANHAMENTO	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Tutu de feijão	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Carioca
SOBREMESA	Fruta	Doce em Tablete	Fruta	Gelatina	Laranja	Canjica
BEBIDA	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL
SECRETARIA DE ESTADO DO TRABALHO, DESENVOLVIMENTO SOCIAL, MULHERES, IGUALDADE
RACIAL E DIREITOS HUMANOS
SUBSECRETARIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

RESTAURANTES COMUNITÁRIOS: SAMAMBAIA, CEILÂNDIA, SANTA MARIA, PARANOÁ, SÃO SEBASTIÃO, RECANTO DAS EMAS, GAMA, ESTRUTURAL, SOBRADINHO E PLANALTINA.

Refeição: R\$ 1,00 por pessoa.

CARDÁPIOS

	Segunda-feira 11/07/2016	Terça-feira 12/07/2016	Quarta-feira 13/07/2016	Quinta-feira 14/07/2016	Sexta-feira 15/07/2016	Sábado 16/07/2016
Valor Calórico KCAL	1014	1005	913	998	1397	1097
	Carne Suína ao Molho Shoyo Opção: Torta de Carne Moída	Filé de frango Empanado ao Molho Sugo	Isca de Fígado Acebolado Opção: Torta de Ovos	Almôndegas ao Sugo	Feijoada Opção: Linguiça Toscana de Frango	Moqueca de peixe Opção: Linguiça Calabresa Acebolada
	Cuscuz Temperado	Creme de Milho	Purê de Batata	Macarrão Espaguete ao Alho e Óleo	Virado de Couve	Pirão
SALADA	Repolho e Cenoura Ralada	Pepino, Tomate e Cebola	Couve, Beterraba e Cenoura Raladas	Tabule	Vinagrete	Pepino, Alface e Tomate
ACOMPANHAMENTO	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Tropeiro	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Carioca
SOBREMESA	Fruta	Manjar	Fruta	Doce em tablete	Laranja	Gelatina
BEBIDA	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL
SECRETARIA DE ESTADO DO TRABALHO, DESENVOLVIMENTO SOCIAL, MULHERES,
IGUALDADE RACIAL E DIREITOS HUMANOS
SUBSECRETARIA DE SEGURANCA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

RESTAURANTES COMUNITÁRIOS: SAMAMBAIA, CEILÂNDIA, SANTA MARIA, PARANOÁ, SÃO SEBASTIÃO, RECANTO DAS EMAS, GAMA, ESTRUTURAL, SOBRADINHO E PLANALTINA.

Refeição: R\$ 1,00 por pessoa.

CARDÁPIOS

	Segunda-feira 18/07/2016	Terça-feira 19/07/2016	Quarta-feira 20/07/2016	Quinta-feira 21/07/2016	Sexta-feira 22/07/2016	Sábado 23/07/2016
Valor Calórico KCAL	987	1002	995	998	1397	995
PRATO PROTEICO	Cubos de Frango Cozido c/ Batata e Açafrão	Churrasco Misto	Filé de peixe Empanado Opção: Escondidinho de Frango	Isca de Carne Acebolada	Feijoada Opção: Quibe Assado	Frango Assado c/ Ervas Finas
GUARNIÇÃO	Farofa de Cenoura Ralada c/ Cebola	Purê de Abóbora	Mix de folhas	Abobrinha com Milho e Cheiro-Verde	Virado de Couve	Polenta
SALADA	Beterraba Ralada, Tomate e Pepino	Chicória e Cenoura Ralada	Tomate e Pepino	Beterraba Ralada, Acelga e Tomate	Vinagrete	Alface, Tomate e Pepino
ACOMPANHAMENTO	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Tutu de feijão	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Carioca
SOBREMESA	Fruta	Arroz doce	Fruta	Gelatina	Laranja	Doce em Tablete
BEBIDA	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL
SECRETARIA DE ESTADO DO TRABALHO, DESENVOLVIMENTO SOCIAL, MULHERES,
IGUALDADE RACIAL E DIREITOS HUMANOS
SUBSECRETARIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

RESTAURANTES COMUNITÁRIOS: SAMAMBAIA, CEILÂNDIA, SANTA MARIA, PARANOÁ, SÃO SEBASTIÃO, RECANTO DAS EMAS, GAMA, ESTRUTURAL, SOBRADINHO E PLANALTINA.

Refeição: R\$ 1,00 por pessoa.

CARDÁPIOS

	Segunda-feira 25/07/2016	Terça-feira 26/07/2016	Quarta-feira 27/07/2016	Quinta-feira 28/07/2016	Sexta-feira 29/07/2016	Sábado 30/07/2016
Valor Calórico KCAL	1035	1012	995	982	1397	1002
PRATO PROTEICO	Toscana de frango	Cozidão	Galinhada	Posta de peixe Assada ao Molho de Ervas Opção: Calabresa Acebolada	Feijoada Opção: Ovos Tricolores	Frango Assado ao Molho Vermelho
GUARNIÇÃO	Macarrão Parafuso ao Sugo	Pirão	Cenoura Sauté	Abóbora Refogada	Virado de Couve	Chuchu Refogado c/ Cheiro Verde
SALADA	Repolho e Cenoura Ralada	Beterraba Ralada e Acelga	Pepino, Tomate e Chicória	Alface e Cenoura Ralada	Vinagrete	Beterraba Ralada e Tomate
ACOMPANHAMENTO	Arroz Branco Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz c/ Açafrão e Milho Feijão Preto	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Carioca	Arroz Branco Feijão Tropeiro
SOBREMESA	Fruta	Doce de banana	Fruta	Doce em tablete	Laranja	Gelatina
BEBIDA	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco

