



SABE O QUE É CONSTELAÇÃO FAMILIAR?

Conheça a prática terapêutica utilizada para tratar questões físicas e mentais através das vivências



Pág. 4



Fotos: Benedito Germano Neponuceno

16 ANOS DE ÁGUAS CLARAS

Uma adolescente com muita história para contar

Pág. 5



CAINDO DE BOCA

GASTRONOMIA



Mercado 301

Pág. 7

ÁGUAS CLARAS



por Vanessa Rodrigues



E a festa continua!

O motivo é de comemoração para o mês todo! Nossa cidade fez aniversário e ainda dá tempo de festejar! Que tal uma programação em família? Hoje (25/05) teremos! O Centro de Desenvolvimento Infantil Kanguru em parceria com a nossa administração regional, preparou um super evento com direito a apresentação de teatro infantil, oficinas e brinquedos. Apareça! Será de 09 às 13 horas na Avenida das Araucárias número 1205 (estacionamento do Kanguru).

E para fechar com chave de ouro... esporte! Hoje (25/05) e amanhã (26/05) ainda teremos o Circuito Cultural das Cidades! De 14 às 22 horas poderemos participar de atividades esportivas e culturais como capoeira, shows de música, apresentações infantis e teatro.

E no dia 26... corrida! Bora correr? Corrida Quattor às 07 da manhã no Parque Ecológico de Águas Claras! Chuva de eventos? Temos! Participe! Leve sua família e festeje o aniversário da nossa cidade! Merecemos!

A fisioterapia que alivia!

Genteeee!!! Idade chegando...velhice, veeira kkkk! Acabei descobrindo um princípio de hérnia de disco! Ou seja... lá vamos nós para a fisioterapia fortalecer o raio da lombar! Nessa procura por profissionais, encontrei a clínica Vivace! Gente que achado!

Cheguei meio cabreira, afinal... algumas limitações de exercícios e dores né? Fui educadamente atendida e prontamente fui encaminhada para uma triagem! Meu Deus! Quanto profissionalismo e atenção! Recebi todas as instruções e segurança sobre os procedimentos da fisioterapia!

Então... comecei os exercícios! Ambiente familiar, arejado, equipado e principalmente, profissionais qualificados e super atenciosos! Me senti em casa! Tão em casa que não vejo a hora de chegar o dia e encontrar com o pessoal de lá! Muito bom, pois os procedimentos que você é obrigada a fazer, se torna leve e descontraído por lá. E ainda aceitam vários convênios! Se você está precisando de fisioterapia ou RPG, procure a clínica Vivace, chame pela Rany, a general das fisioterapeutas kkkk! Falo assim pois ela pega pra valer nas sessões, para nosso bem né? Ela vai ler isso e vai me matar!



Porção completa de kibe cru do Arak

Pizza Passione Nordestina da Quattro Pizza Bar

Carne de sol do restaurante Severina



FOTO: LUIZA FRAZÃO

Homenagem Honrosa

Águas Claras fez 16 anos! E no dia 03 de maio, as comemorações se iniciaram com uma sessão solene realizada pela Câmara Legislativa do DF. Nela estavam presentes representantes da nossa cidade e autoridades e lideranças da região. Durante o evento, algumas pessoas foram homenageadas, entre elas, nossa querida e espontânea Patrícia Rebelo, a idealizadora e gestora do Águas Claras Mídia!

Gente! Pensa em uma pessoa feliz? Ela! No dia estava radiante e muito agradecida pelo reconhecimento! Não precisa dizer mais nada, olha o estado de espírito dela na foto acima! É muito dente para uma boca só! Mas... brincadeiras a parte, quem conhece a Patrícia sabe o quanto ela se dedica pelas causas da nossa cidade. Seja no jornal, Instagram ou Whatsapp, ela sempre está atenta às demandas e leva todas à administração ou aos órgãos responsáveis! Quando não tenta resolver por si só!

Fica aqui minha homenagem e também admiração a ela que com bom humor, garra e um pouquinho de doideira, contribui para o desenvolvimento da nossa cidade!

Tem alguma sugestão para nossa coluna?



COMPARTILHE COMIGO!

Me mande um e-mail, vamos multiplicar nossas idéias!

contato@aguasclarasmidia.com.br

EXPEDIENTE

Responsável: Patrícia Rebelo (DRT 11613/DF)

Editora: Vanessa Rodrigues (DRT 11984/DF)

Editora de Arte: Patrícia Porto

Jurídico: Cunha Lima Advogado: (61) 98271-3241

Contato Comercial: (61) 99972-6480

Tiragem: 5.000 exemplares

Águas Claras Mídia
Sua Cidade em um CLICK



[f @aguasclarasmidia](https://www.facebook.com/aguasclarasmidia)

[i @aguasclarasmidia](https://www.instagram.com/aguasclarasmidia)

[t @aguasclaramidia](https://www.twitter.com/aguasclaramidia)

[y @aguasclarasmidia](https://www.youtube.com/aguasclarasmidia)

[M contato@aguasclarasmidia.com.br](mailto:contato@aguasclarasmidia.com.br)

[v \(61\) 99972-6480](https://www.whatsapp.com/aguasclarasmidia)

www.aguasclarasmidia.com.br



Albergue público do Areal é motivo de polêmica

Funcionando há mais de 30 anos o Albergue do Areal é o centro de cobranças da população e descaso das autoridades

Por Meiriane Soares

Sendo um dos cinco abrigos públicos do DF a Unidade de Acolhimento para Adultos e Famílias - UNAF, antigo Albergue Conviver, localizado na QS 09 do Areal, desde a sua inauguração, há 30 anos, vem sendo motivo de críticas e insatisfação por parte de moradores e autoridades gerando cobranças para que os órgãos competentes façam a remoção do centro.

Chamado pelos moradores de “albergue” por conta do antigo nome, a UNAF é uma unidade pública de assistência social, do Sistema Único de Assistência Social - SUAS, que realiza acolhimento temporário para homens adultos, idosos, deficientes e famílias, que estejam em situação de rua e desabrigado por abandono, migração e ausência de residência ou pessoas em trânsito no DF e sem condições de autossustento. Atualmente a capacidade é para 150 acolhidos.

O horário de funcionamento da unidade vai das 08 horas da manhã até às 18 horas da tarde. Os frequentadores e usuários que chegam após o fechamento da unidade geralmente ficam pelas redondezas, o que gera insegurança para os moradores e comerciantes locais que se mobilizam há anos para que o Centro seja removido da área e assim a violência, que eles acreditam ser crescente por conta da UNAF, diminua.



Muitos moradores e comerciantes declaram que a violência tem aumentado desde a instalação da unidade. Outros dizem que muitas vezes os albergados ficam batendo em suas portas para pedir dinheiro fazendo com que o transtorno e inconveniente seja maior para os vizinhos do “albergue”.

Luzia de Castro, moradora, diz já ter sido assaltada duas vezes nas proximidades do albergue. “Fui assaltada quase em frente do albergue por dois homens, um deles estava muito alterado, parecia estar sob efeito de drogas”, diz a moradora.

Os comerciantes também se dizem prejudicados, pois os usuários do albergue ficam pedindo dinheiro para os clientes que, se sentindo coagidos, preferem ir fazer suas compras em lugares mais afastados.

Por conta destes problemas os moradores vêm fazendo reivindicações e

abaixo-assinados para que o albergue seja removido da região. Mas as soluções propostas pelos governos ficam somente como promessa de campanha. Muitos moradores cobram uma posição dos órgãos e autoridades competentes. “Entra governo e sai governo e a promessa é a mesma de que o Albergue vai ser removido para outro local, mas isso nunca acontece”. Diz Kelly Regina, moradora da vizinhança.

A Câmara Legislativa do Distrito Federal (CLDF) já recebeu projetos de lei que propunham a remoção do albergue e a construção de outros centros em locais mais afastados. A última proposta de lei aprovada pela CLDF foi vetada pelo governador Rodrigo Rollemberg.

A Deputada Telma Rufino é uma das parlamentares que mais se empenham na proposta de remoção da Unidade de Acolhimento. “Desde que assumi meu mandato, luto para remover o albergue

e, no lugar, instalar Escolas de Ensino Fundamental e Médio, uma UPA e um Centro de Convivência para o Idoso. Fui autora de um Projeto de Lei que proibia a instalação de albergues próximos às residências, escolas e creches, determinando o espaço mínimo de dois quilômetros, mas a mesma foi vetada pelo Executivo. Continuo trabalhando para removermos o albergue e, no espaço, instalar equipamentos públicos que atendam a toda a comunidade.” Declara a deputada.

Apesar das reclamações e cobranças por parte de moradores e autoridades, a UNAF tem caráter social e os usuários também são uma preocupação para as autoridades, pois muitos vivem em situações de extrema vulnerabilidade e apesar da permanência máxima no centro de acolhimento ser de três meses, alguns casos são estudados pelos órgãos de assistência social que podem estender o prazo para a estadia.

Segundo a Administração Regional de Águas Claras, a Unidade está sob a gestão da SEDES (Secretaria de Desenvolvimento Social do DF), antiga Secretaria Adjunta de Desenvolvimento Social (Sedestmidh). Mas até o momento do fechamento da matéria a Administração não deu qualquer declaração a respeito dos planos e projetos para o centro. Aguardamos maiores informações.

Afinal,
COM  *Patricia Estrela*
O que estou fazendo aqui?

[...]

Acordei no pântano! E agora? Quanto tempo ficarei presa aqui. O mais desafiador deste lugar é continuar sorrindo quando por dentro estou chorando. Só em tentar explicar para alguém o que sinto, eu desisto. Imagina conversar com alguém que está no jardim? É insuportável, irritante. Queria encontrar alguém no pântano para desabafar e chorar. Será mesmo que essa seria a solução?

Mas afinal, o que são o pântano e o jardim? O pântano é meu lado sombra, minhas mágoas, meus maus humores, meus medos, minhas inseguranças, meus traumas, minha dor. Já o jardim representa a luz, a alegria, as realizações, minhas conquistas,

Querido leitor, te convido a uma viagem no mundo dos pensamentos de uma adolescente. Este texto faz parte de um livro que retrata a história de uma menina na busca pelo autoconhecimento.

A seguir episódio: **Pântano e Jardim**

minhas paixões, meus pensamentos good vibes.

Quantos anos fiquei presa no pântano, quantos dias gritava internamente socorro? Meu medo de contaminar quem amava, me deixou presa e sozinha naquele lugar. Me senti muitas vezes como um ET, alheia ao que ocorria ao meu redor.

Hoje temos as redes sociais. Se tivesse que intitular algum lugar de pântano seria o Twitter. Que lugar é esse? O pessoal faz perfil falso só para reclamar da vida, atacar pessoas, chorar e se conectar com outros que vivem no pântano.

Sinceramente acho que piorou demais esse pântano com as portas abertas na internet.

Hoje eu sei que quem está no pântano não pode ajudar ninguém. Essa ideia de se conectar com os que estão assim como você só pioram as coisas. Um monte de gente se contaminando.

Eu consegui sair do meu pântano. Hoje percebo todos os dias ao acordar que essa será minha primeira decisão do dia: Pântano ou Jardim?

A decisão é resumida em uma pergunta: Hoje, só hoje eu vou focar no que devo ser grata ou no que me falta? Simples assim! Eu, HOJE, decido ser grata todos os dias. Sabe por quê? Por que sei quem eu fui, sei por onde andei e sou grata por não viver mais lá. Mas como se não bastasse, eu olho para o meu futuro e vejo tudo que ainda vou

viver e conquistar. Vejo, a cada dia, quem me torno e me apaixono por essa patricinha do futuro.

E você? Qual será sua decisão? Só por hoje? Pântano ou Jardim? Agradecer ou Reclamar?

Que tal dizer SIM todos os dias para esse seu lado jardim?

Afinal, o que estamos fazendo aqui?


Patricia Estrela

Escritora, mãe, psicóloga, coach e mentora. Idealizadora do programa Teen Mentors - mentoria para crianças, adolescentes e famílias.

Spoilers do novo livro da escritora Patricia Estrela

Constelação familiar: a terapia que conecta o passado ao presente e dá leveza ao futuro

Entenda como as relações familiares influenciam a vida do ser humano

Por Vanessa Rodrigues

Constelação familiar é uma técnica terapêutica utilizada para identificar e tratar questões físicas e mentais a partir da observação das histórias e vivências de uma família. Por meio dela, é possível identificar acontecimentos que, mesmo desconhecidos, podem trazer problemas, traumas e prejuízos para a vida de uma pessoa.

Essa prática consiste em uma terapia breve que não necessita de muitas sessões para resolver as questões apresentadas, uma vez que ela entra em contato com o sistema familiar do indivíduo de forma intensa e direta com vistas a tratar um conflito por vez.

O surgimento

A prática foi criada pelo terapeuta, psicoterapeuta, teólogo e pedagogo alemão Bert Hellinger. Durante 16 anos, ele atuou como membro missionário na África do Sul, numa tribo Zulu, e percebeu que os integrantes da tribo; quando tinham um conflito, esse era de todos, não havendo fatos isolados e sim coletivos.

Após experiências, pesquisas e diversas abordagens, Bert observou os relacionamentos desses povos e suas culturas, chegando assim, ao entendimento que eles viviam com base nas "leis naturais" que regem o equilíbrio do sistema e que Bert Hellinger chama de "Ordens do Amor" e são a base das Constelações Familiares. Segundo ele, a vivência dos antepassados, bem como suas crenças, valores morais, traumas, doenças e segredos formam uma espécie de memória que pode ser passada geneticamente para filhos, netos e bisnetos, influenciando a vida dos descendentes. Por esse motivo, é possível que alguns obstáculos recorrentes, como problemas afetivos, endividamento e até mesmo uma doença sejam, na verdade, consequências de alguma situação vivida pelos avós ou bisavós.

A sessão

A terapia se inicia quando uma pessoa identifica uma situação conflituosa, de difícil resolução e que está bloqueando seu desenvolvimento pessoal, social ou profissional. Diante disso, ela procura

ajuda profissional. O terapeuta, então, apresenta a possibilidade de fazer o atendimento de Constelação Familiar em grupo ou individual.

Constelação Familiar individual

Esse tipo de atendimento é realizado apenas com a presença do terapeuta e o cliente. O profissional utiliza objetos que simbolizam os membros da família do constelado, que escolhe quais bonecos representarão os integrantes de sua família e os posiciona a partir do direcionamento do campo. A partir da movimentação do campo e também com auxílio de sua sensibilidade, o constelador consegue identificar onde está o desequilíbrio no sistema familiar. "A validação das hipóteses do constelador se dá pelas reações manifestadas pelo cliente, que ao longo da sessão, descobre fatos e situações sobre seu sistema familiar", afirma Chris Rosa, terapeuta e especialista em Constelação Familiar.

Após o desequilíbrio ser observado é hora de fazer o processo de intervenção para resolver o conflito. Sendo assim, o constelador fará junto ao cliente a dinâmica mais adequada para aquela situação.



Constelação Familiar em grupo

O objetivo da constelação familiar coletiva é o mesmo da individual. No entanto, esse tipo de constelação conta com a participação de outras pessoas, que podem tanto atuar como representantes quanto apenas assistir à constelação. Mesmo os participantes que forem somente como ouvintes são trabalhados. Na constelação em grupo, ao invés do constelado escolher objetos, ele escolhe pessoas do grupo para representarem seus familiares.

Com os representantes selecionados, o constelador pede ao cliente que posicione cada um dos escolhidos de acordo com sua percepção. À medida que os representantes são selecionados, a energia do campo morfogenético os guia e eles podem manifestar sensações físicas dos membros daquela família, mesmo sem saber algo sobre eles.



E isso se torna um ciclo: eu percebo diferente, ajo diferente, o outro me percebe diferente e também começa a agir diferente comigo.

CHRIS ROSA

Ao longo da sessão, o constelador pergunta aos envolvidos como se sentem, se estão incomodados com algo, como gostariam de agir e quais suas sensações físicas.

Diante das respostas do grupo, ele observa o que se manifesta e busca validar hipóteses a fim de identificar situações que desencadeiam os conflitos no sistema familiar.

No decurso da constelação o mediador apontará as posturas do constelado e dos demais representantes, mostrando assim como o sistema reage conforme a mudança de postura do constelado. Por fim, o constelador aponta as soluções ao constelado e fecha o atendimento.

Resultados

Ao terminar a constelação, o constelado poderá sentir os efeitos do processo de imediato ou ao longo do tempo, o que influenciará os familiares e pessoas

envolvidas em sua vida. Isso acontece porque a constelação faz com que a pessoa perceba a necessidade de ter novas posturas diante da situação apresentada. "E isso se torna um ciclo: eu percebo diferente, ajo diferente, o outro me percebe diferente e também começa a agir diferente comigo", afirma Chris.

Curiosidades

- O Brasil é o pioneiro no uso das Constelações Familiares pelo judiciário. Este trabalho já abrange 16 estados Brasileiros. Os dados do judiciário mostram que o uso da terapia aumentou significativamente os índices de conciliação em processos judiciais de guarda de crianças, alienação parental, inventários e pensão alimentícia.
- Em março deste ano o Ministério da Saúde incluiu a Constelação Familiar no rol de procedimentos disponíveis no Sistema Único de Saúde. A terapia foi incluída no escopo das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) como forma de ser uma terapia complementar, que pode contribuir para a saúde e bem-estar da população.

Indicações para constelação familiar

- Dificuldades de relacionamentos
- Término dolorosos de relações
- Vícios
- Casos de suicídios ou homicídios na família
- Abortos naturais ou provocados
- Adoções
- Dificuldade de engravidar
- Casos de rejeição ou exclusão
- Filhos fora do casamento ou não assumidos
- Abandono
- Distúrbios de comportamento
- Dificuldade em ter uma vida próspera
- Dificuldades profissionais Sociedade ou dissoluções societárias
- Problemas com herança ou inventário familiar e empresarial
- Dificuldades em compra e venda de bens móveis e imóveis
- Acontecimentos familiares marcantes
- Depressão, doenças graves, dores e sintomas crônicos, etc

Águas Claras comemora 16 anos

História e curiosidades sobre a menina dos olhos de seus moradores

Por Stéffany Santos • Fotos: Benedito Germano Neponuceno

Águas Claras, nossa jovem cidade vertical, comemorou 16 anos no dia 06 de maio, com área de 31,5 Km², começou a ser construída na década de 90, ainda como bairro de Taguatinga. Em 2003, 11 anos depois das primeiras construções, ganhou o status de região administrativa. Seu nome é uma referência ao córrego de Águas Claras que nasce na região e abastece o Lago Paranoá.

O projeto da cidade foi planejado pelo arquiteto e urbanista Paulo Zimbres, que procurou seguir princípios arquitetônicos de funcionalidade, conforto e harmonia visual formada por setores de quadras comerciais e residenciais. As praças homenageiam a fauna brasileira, com nomes de pássaros. Tiziu, Gavião, Condor, são alguns exemplos. Já as avenidas recebem nomes inspirados na flora, como Pitangueiras, Paineiras, Araucárias e Alecrim, enquanto as ruas são denominadas por números que se espelham em norte e sul, divididas pela linha do metrô que corta a cidade.



Ela está situada entre as cidades de Taguatinga, Vicente Pires, Guará, Riacho Fundo e Park Way. A Estrada Parque Taguatinga (EPTG) é a principal via de acesso, além da Estrada Parque Vicente Pires (EPVP).



A região administrativa Águas Claras, além do perímetro vertical, compreende: o Setor Habitacional Arniqueira, o núcleo rural Vereda da Cruz e Vereda Grande (Veredão), Areal e ADE (Área de Desenvolvimento Econômico). O polígono de fronteira até hoje não foi definido oficialmente.

Águas Claras é uma região jovem e de classe média, habitada, em sua maioria, por uma população com idade de 18 a 34 anos. Já foi até comparada a famosa cidade Manhattan dos Estados Unidos.

Águas Claras é um centro empresarial

Águas Claras não é a maior cidade do DF, nem mesmo a mais populosa, pois ela abriga aproximadamente 160 mil pessoas. Contudo, tem crescido em ritmo acelerado chamando, assim, atenção de empresários para a região.

Não tem muito tempo, a região de prédios altos era chamada de cidade dormitório por seu pouco fluxo durante o dia e pelas poucas opções de entretenimento. Porém, em meios aos seus 700 edifícios já erguidos, ela, hoje, dita formas de consumo, tanto que, atentos ao potencial do

mercado local, empresários visionários e de sucesso não param de escolher Águas Claras como apostado para crescimento, principalmente, os empreendedores de culinária refinada.

De hambúrguer artesanal a sushi de qualidade, a cidade já reúne mais de 139 empreendimentos gastronômicos e está se tornando o point de Food Experience. Isso, sem contar com os quase 2 mil comércios de diversos ramos que tem dado alternativas para não sair da cidade.

Uma cidade atrativa

Águas Claras ainda é uma adolescente, mas está amadurecendo, ganhando cada vez mais a simpatia e preferência do brasileiro para formar um lar.



Os moradores da cidade, em sua maioria, são muito bairristas, gostam de favorecer os comerciantes locais, assim como pontos de lazer. Inclusive, aproveitam das redes sociais para ficarem sempre em contato, fiscalizando e enaltecendo aquilo que mais agrada na cidade. Grupos de moradores no WhatsApp e vários perfis famosos de moradores deixam acontecimentos da cidade sempre em dia.

Os prédios de Águas Claras oferecem a seus moradores a comodidade e a segurança de áreas de lazer, tanto para crianças, quanto para adultos, mas a cidade também oferece áreas públicas de lazer, como o Parque de Águas Claras e as praças.

A comodidade de encontrar tudo que precisa a poucos metros de casa também é um ponto positivo da cidade. Por ser uma cidade vertical, o comércio se organiza com a proximidade de vários seguimentos.

Seja qual for o motivo para escolher Águas Claras como lar: o baixo índice de violência, a praticidade, a acessibilidade ou o espaço de socialização e lazer; o fato é que muitos já se apaixonaram por ela.

Implantec
odontologia



Implantes
Dentários

ED. TAGUATINGA TRATE CENTER (TTC)

SALA 917

3563-3333

99122-7798

R.T. Karina Braga Araújo - CRO-DF 7414 - EPAO 1704

O GDF
É TRABALHO.
É PRESENÇA.
É ENTREGA.
É TODO DIA.

“PARECE
A LUZ DO DIA.
DE UM MÊS
PARA CÁ,
MELHOROU
MUITO.”



LUÍS EUSTÁQUIO,
SOBRE A NOVA
ILUMINAÇÃO DA EPTG.

PROGRAMA GDF PRESENTE

Mais eficiência nas soluções de problemas e agilidade nas ações de tapa-buraco, limpeza de ruas e retirada de entulhos em todas as regiões. O programa conta com sete Unidades de Planejamento Territorial (UPT) em parceria com a Nova Capital (Novacap).



GDF PRESENTE

2,4 MIL NOVOS PROFISSIONAIS NA SAÚDE

2.420 profissionais serão contratados, por meio de processo seletivo, para atuar no Instituto Hospital de Base de Brasília (IHBDf), no Hospital Regional de Santa Maria (HRSM) e nas Unidades de Pronto Atendimento (UPAs).



2,4 MIL PROFISSIONAIS DE SAÚDE

MAIS ILUMINAÇÃO E SEGURANÇA NAS ESTRADAS

1.351 luminárias de LED foram instaladas na EPTG e EPIG. Isso significa mais segurança para os pedestres e motoristas e mais economia com manutenção e consumo de energia.



MAIS ILUMINAÇÃO

EPTG - MAIS MOBILIDADE

Desde 18 de março, o fluxo das faixas exclusivas para ônibus foi invertido na EPTG. A operação está diminuindo o tempo de viagem dos ônibus e aumentando em 20% a fluidez do trânsito nos dias úteis, das 6h às 9h e das 17h30 às 19h45.



EPTG - MAIS MOBILIDADE

Fale conosco



/govdf



gov_df



9532-1873



www DF.GOV.BR

É tempo de ação.



GDF



CAINDO DE BOCA

GASTRONOMIA

por **Patrícia Rebelo**
Fotos: Luiza Frazão



Mercado 301

O Mais Romântico Restaurante de Águas Claras

A ideia inicial era ser um mercadinho gourmet e vender temperos e geleias e, no máximo, umas cinco opções de petiscos, mas o público pediu e Sabrina de Saboya e Rayner Costa foram acrescentando pratos que pediam até que há 4 anos, resolveram abrir o restaurante mais romântico de Águas Claras.

Com tendas que nos remetem aos filmes românticos franceses, o restaurante é bem familiar e já estão reformando a brinquedoteca para que a criançada possa se divertir enquanto os pais de afogam nas maravilhosas delícias que o cardápio nos oferece.

Muita gente pergunta aonde tem música de qualidade para ouvir sábado à noite. Sábado no Mercado 301 tem MPB no jantar, só voz e violão. Ai que vontade que estou de ir lá agora só pra relaxar... E no almoço tem feijoada com sambinha de leve. Vou lá esse sábado só pra conferir.

A cozinha é variadíssima e tem pra todos os gostos, de petiscos a risotos, passando por comida contemporânea.

Essa é a primeira vez que vou a um restaurante que não tem um prato "carro chefe". Todos os pratos saem muito, tanto a chapa de carne de sol quanto o Prato do Chefe, filé molho de goiabada de cascão com risoto de queijo coalho.

Único restaurante de Águas Claras a participar do concurso nacional Comida di Buteco, o Mercado 301 é uma D E L Í C I A!!! Além de já ter sido campeão em 2017, entre todos os restaurantes participantes do concurso no BRASIL!

Obviamente começamos com o petisco que participou do Comida di Buteco: o picolé crocante de cupim desfiado com catupiry, com farofa feita com farinha de panko, com maçã verde e castanha de caju, acompanhado com molho de alho poró e outro de goiabada cascão levemente apimentado, hummmmmmm.



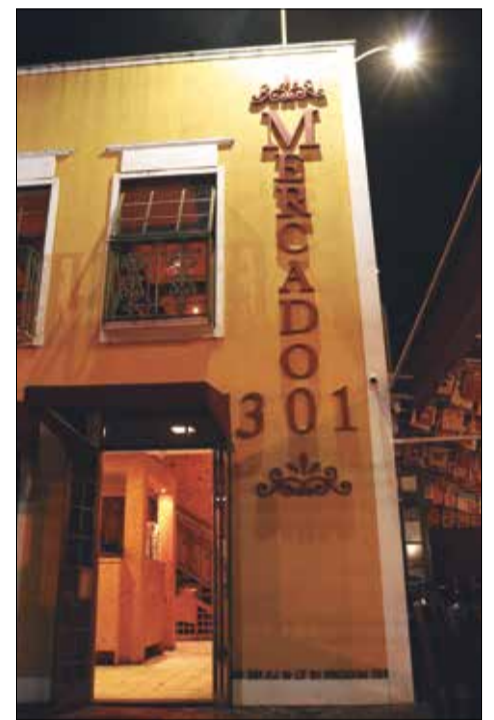
Gentemmmmm! Vocês tem noção do que é esse molho? Só indo lá pra saber...

Pedimos um prato com nome pra lá de exótico, a Panhoca que é um pão italiano sem miolo, e dentro vem filé mignon cortado em cubos e molho gorgonzola. É como se fosse um stroganoff, só que ao invés de creme de leite, eles usam gorgonzola. Jesus me abanaaaaa!!! Você nunca comeu algo igual!! E olha que eu nem gosto de gorgonzola...



O outro prato que pedimos foi o Mignon Cascão. Agora morre aí: um filé mignon, que derrete na boca, reduzido (cozido) na goiabada cascão com risoto de queijo parmesão e pedaços de queijo coalho frito. Isso não é desse mundo!!! Agora te pergunto: você já comeu algo assim na sua vida? Obrigada Senhor pelo pecado da gula e por existirem pessoas que conseguem dar um sabor divino a pratos quase simplórios. Juro que rezei pra essa refeição não acabar mais.

E de sobremesa, para arrematar nossa ida expressa para o mundo dos felizes, pedimos um Petit Gateau que vem acompanhado por sorvete de creme com



morangoooooooooooo!!! Nossa Senhora, Ave Maria cheia de graça...

Foi uma experiência diferente em um restaurante arquitetado para você levar o crush e a família no fim de semana.

Estou pensando seriamente em começar a dar notas a esses maravilhosos restaurantes da nossa cidade. O que acham da ideia? Esse certamente levaria nota máxima!



SERVIÇO

Horário de funcionamento:

Abre TODOS os dias

domingo a 5ª: de 11:00 às 00:00

6ª e sábado: de 11:00 às 01:00

Endereço: Alameda Gravatá, Quadra 301
Conj. 10, Lote 1

Telefone: 61-3027-2777

Instagram/Facebook: @mercado_301



Qubit.

Análise e Consultoria tecnológica tributária **CONSULT**



Tá difícil pagar os impostos depois da implantação do sistema de automação comercial / nfc-e? Chegou a hora de resolver esses problemas!



Nem sempre o sistema mais barato é o melhor para o seu negócio.



Tá difícil gerenciar o seu negócio? As férias para você é um sonho? Com certeza você está precisando da Qubit Consult.



Seu contador está te sinalizando sobre problemas no seu sistema? Qubit Consult resolve.



QD SHIS QI 5 BLOCO D
SETOR DE HABITAÇÕES INDIVIDUAIS SUL
EDIFÍCIO HANGAR 5 SALA 10 PARTE 55
LAGO SUL - BRASÍLIA DF
CEP: 71.615-485 | PABX : (61)4042.7444

PARCERIA ESTRATÉGICA



**CHECK
NOTAS**

Especialista DFE -
Documentos Fiscais
Eletrônicos RFB
NFe / NFCe / CTe / MDFe