

CARDÁPIO DOS RESTAURANTES COMUNITÁRIOS

ALMOÇO - R\$ 1,00

	Segunda-Feira 03/02/2025		Terça-Feira 04/02/2025		Quarta-Feira 05/02/2025		Quinta-Feira 06/02/2025		Sexta-Feira 07/02/2025		Sábado 08/02/2025		Domingo 09/02/2025	
Valor calórico	1.139 kcal	1.005 kcal	1.332 kcal	1.027 kcal	1.001 kcal	1.052 kcal	1.418 kcal	1.117 kcal	829 kcal	970 kcal				
Prato proteico	 Carne suína ao molho vinagrete	Opção: Omelete de forno (cebola, tomate e espinafre)	Coxa e sobrecoxa de frango assado	Moqueca de peixe	Opção: carne moída com batata	Frango xadrez (peito de frango, pimentão, cebola, cenoura, repolho e shoyo)	 Feijoada	 Opção: Quibe de forno com hortelã	Cubos de peito de frango ao molho pizzaiolo	Isca de carne acebolada				
Guarnição	Farofa de cenoura e cebola		Creme de milho (feito com milho e fubá) 	Pirão de legumes (abóbora cabotiá, cenoura)		Macarrão ao alho e óleo 		Farofa de couve		Chuchu refogado com milho e cheiro verde		Quibebe de abóbora		
Salada	Alface e tomate		Acelga, beterraba e tomate		Repolho roxo e pepino		Chicória e tomate		Vinagrete (tomate pimentão, cebola, azeite e vinagre)		Cenoura e repolho		Acelga e beterraba	
Acompanhamento	Arroz branco	Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Feijão carioca	Arroz branco	Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Feijão carioca ou preto
Sobremesa	Maçã		Banana		Laranja		Melancia		Laranja		Melão		Doce de banana	
Bebida	Suco		Suco		Suco		Suco		Suco		Suco		Suco	

Válido para os 18 Restaurantes Comunitários: Amiqueira, Brazlândia, Ceilândia, Estrutural, Gama, Itapoã, Paranoá, Planaltina, Recento das Emas, Riacho Fundo II, Samambaia, Samambaia Expansão, Santa Maria, São Sebastião, Sobradinho, Sol Nascente, Sol Nascente (Pôr do Sol) e Varjão.

Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional

Telefone: (61) 3773-7278

-  Porco
-  Leite e derivados
-  Ovos
-  Trigo

Secretaria de
Desenvolvimento
Social



CARDÁPIO DOS RESTAURANTES COMUNITÁRIOS

ALMOÇO - R\$ 1,00

	Segunda-Feira 10/02/2025	Terça-Feira 11/02/2025	Quarta-Feira 12/02/2025		Quinta-Feira 13/02/2025	Sexta-Feira 14/02/2025		Sábado 15/02/2025	Domingo 16/02/2025			
Valor calórico	1.048 kcal	1.057 kcal	1.010 kcal	1.000 kcal	848 kcal	1.418 kcal	1.021 kcal	1.182 kcal	807 kcal			
Prato proteico	Carne moída com cenoura	Coxa e sobrecoxa de frango assado	Iscas de fígado acebolado	Opção: Omelete de forno (cebola, tomate e espinafre)	Frango ao molho pizzaiolo (peito de frango, molho de tomate, cebola e orégano)	Feijoada	Opção: Silverinha carne moída, cenoura e milho	Estrogonofe de frango	Cubos de carne ao molho vermelho			
Guarnição	Macarrão alho e óleo	Quibebe de abóbora	Purê de batata		Polenta	Farofa de couve		Seleta de legumes (brócolis, cenoura e batata)	Abobrinha refogada com cheiro verde			
Salada	Repolho e pepino	Cenoura e alface	Acelga e beterraba		Cenoura e pepino	Vinagrete (tomate pimentão, cebola, azeite e vinagre)		Beterraba e chicória	Alface, repolho roxo e cenoura			
Acompanhamento	Arroz branco	Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Feijão carioca	Arroz branco	Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Feijão carioca ou preto
Sobremesa	Melancia	Laranja	Doce de batata doce com coco		Melancia	Laranja		Gelatina	Maçã			
Bebida	Suco	Suco	Suco		Suco	Suco		Suco	Suco			

Válido para os 18 Restaurantes Comunitários: Arniqueira, Brazlândia, Ceilândia, Estrutural, Gama, Itapoã, Paranoá, Planaltina, Recento das Emas, Riacho Fundo II, Samambaia, Samambaia Expansão, Santa Maria, São Sebastião, Sobradinho, Sol Nascente, Sol Nascente (Pôr do Sol) e Varjão.

Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional

Telefone: (61) 3773-7278



Porco



Leite e derivados



Ovos



Trigo



CARDÁPIO DOS RESTAURANTES COMUNITÁRIOS

ALMOÇO - R\$ 1,00

	Segunda-Feira 17/02/2025	Terça-Feira 18/02/2025	Quarta-Feira 19/02/2025		Quinta-Feira 20/02/2025	Sexta-Feira 21/02/2025		Sábado 22/02/2025	Domingo 23/02/2025			
Valor calórico	1.172 kcal	1.060 kcal	1.164 kcal	912 kcal	912 kcal	1.418 kcal	1.117 kcal	1.033 kcal	1.018 kcal			
Prato proteico	Carne moída com milho e cheiro verde	Coxa e sobrecoxa de frango assado	Dobradinha 	Oção: Ovos mexidos com tomate, cebola e pimentão 	Cubos de frango ao molho de ervas	Feijoada 	Opção: Quibe assado com hortelã 	Frango ao molho vermelho	Isclas de carne acebolada			
Guarnição	Macarrão alho e óleo 	Chuchu refogado com milho e cheiro verde	Farofa crocante		Abóbora refogada	Farofa de couve		Jardineira de legumes (batata, chuchu e cenoura)	Polenta			
Salada	Alface e repolho roxo	Acelga e beterraba	Alface e tomate		Repolho branco, chicória e tomate	Vinagrete (tomate pimentão, cebola, azeite e vinagre)		Alface, tomate e pepino	Tabule (trigo para quibe, cebola, tomate, pepino e hortelã) 			
Acompanhamento	Arroz branco	Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Feijão carioca	Arroz branco	Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Feijão carioca ou preto
Sobremesa	Banana	Goiaba	Laranja		 Arroz doce	Laranja		Melancia	Banana			
Bebida	Suco	Suco	Suco		Suco	Suco		Suco	Suco			

Válido para os 18 Restaurantes Comunitários: Arniqueira, Brazlândia, Ceilândia, Estrutural, Gama, Itapoã, Paranoá, Planaltina, Recento das Emas, Riacho Fundo II, Samambaia, Samambaia Expansão, Santa Maria, São Sebastião, Sobradinho, Sol Nascente, Sol Nascente (Pôr do Sol) e Varjão.

Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional

Telefone: (61) 3773-7278



Leite e derivados



CARDÁPIO DOS RESTAURANTES COMUNITÁRIOS

ALMOÇO - R\$ 1,00

	Segunda-Feira 24/02/2025		Terça-Feira 25/02/2025		Quarta-Feira 26/02/2025		Quinta-Feira 27/02/2025		Sexta-Feira 28/02/2025		Sábado 01/03/2025		Domingo 02/03/2025					
Valor calórico	1.032 kcal	978 kcal	1.237 kcal		998 kcal		849 kcal		1.418 kcal	1.284 kcal	1.200 kcal		760 kcal					
Prato proteico	Moqueca de peixe		Opção: Silveirinha (cenoura, milho e cebola)		Coxa e sobrecoxa de frango assado		Carne moída com batata		Cubos de frango ao sugo		Feijoada		Opção: Torta de carne moída		Frango xadrez (peito de frango, pimentão, cebola, cenoura, repolho e shoyo)		Picadinho de carne	
Guarnição	Pirão de legumes (abóbora cabotiá, cenoura)		Quibebe de mandioca		Farofa de cenoura		Jardineira de legumes (batata, cenoura e chuchu)		Farofa de couve		Macarrão parafuso ao alho e óleo		Abobrinha refogada					
Salada	Alface e tomate		Repolho, beterraba e tomate		Acelga e pepino		Pepino, repolho roxo e chicória		Vinagrete (tomate, pimentão, cebola, azeite e vinagre)		Cenoura e tomate		Pepino e tomate					
Acompanhamento	Arroz branco	Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Feijão carioca	Arroz branco	Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Feijão carioca ou preto				
Sobremesa	Laranja		Banana		Mamão		Melancia		Laranja		Doce de abóbora		Melão					
Bebida	Suco		Suco		Suco		Suco		Suco		Suco		Suco					

Válido para os 18 Restaurantes Comunitários: Amiqueira, Brazlândia, Ceilândia, Estrutural, Gama, Itapoã, Paranoá, Planaltina, Recento das Emas, Riacho Fundo II, Samambaia, Samambaia Expansão, Santa Maria, São Sebastião, Sobradinho, Sol Nascente, Sol Nascente (Pôr do Sol) e Varjão.

Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional
Telefone: (61) 3773-7278



Porco



Leite e derivados



Ovos



Trigo