

# CARDÁPIO DOS RESTAURANTES COMUNITÁRIOS

ALMOÇO - R\$ 1,00

	Segunda-Feira 07/04/2025		Terça-Feira 08/04/2025	Quarta-Feira 09/04/2025	Quinta-Feira 10/04/2025	Sexta-Feira 11/04/2025		Sábado 12/04/2025	Domingo 13/04/2025			
Valor calórico	949 kcal	933 kcal	1.013 kcal	783 kcal	1.130 kcal	1.418 kcal	1.117 kcal	840 kcal	1.080 kcal			
Prato proteico	Filé de peixe ao molho de ervas	 Opção: Ovos tricolores	Coxa e sobrecoxa de frango assado	Carne bovina ao molho escuro	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	Pirão de legumes (abóbora cabotiá, cenoura)		Creme de milho (feito com milho e fubá)	Farofa de cenoura	Macarrão ao alho e óleo	Farofa de couve		Chuchu refogado com milho e cheiro verde	Batata doce refogada			
Salada	Repolho roxo e pepino		Acelga, beterraba e tomate	Alface e repolho	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	Arroz branco	Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Feijão carioca ou preto
Sobremesa	Maçã		Banana	Tangerina	Doce de batata doce com coco	Laranja		Mamão	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



Porco



Leite e derivados



Ovos



Trigo

Secretaria de  
Desenvolvimento  
Social



# CARDÁPIO DOS RESTAURANTES COMUNITÁRIOS

ALMOÇO - R\$ 1,00

	Segunda-Feira 14/04/2025		Terça-Feira 15/04/2025		Quarta-Feira 16/04/2025		Quinta-Feira 17/04/2025		Sexta-Feira 18/04/2025		Sábado 19/04/2025		Domingo 20/04/2025	
Valor calórico	1.143 kcal	1.045 kcal	724 kcal		1.004 kcal		903 kcal		1.029 kcal	937 kcal	1.105 kcal		781 kcal	
Prato proteico	 Dobradinha	 <b>Opção:</b> Quibe de forno com hortelã	Coxa e sobrecoxa de frango assado		Isca de carne acebolada		Frango ao molho pizzaiolo (peito de frango, molho de tomate, cebola e orégano)		 Moqueca de peixe	 <b>Opção:</b> Ovos mexidos	Estrogonofe de frango		Cubos de carne ao molho vermelho	
Guarnição	Farofa de crocante (cenoura e batata palha)		Quibebe de abóbora		Chuchu refogado com milho e cheiro verde		Cuscuz temperado		Pirão de legumes (abóbora cabotiá, cenoura)		Batata sauté		Cenoura refogada	
Salada	Repolho e pepino		Alface, tomate e pepino		Acelga e beterraba		Cenoura e pepino		Alface e repolho		Beterraba e chicória		Alface 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	Melão		Laranja		Gelatina		Melancia		Laranja		Maçã		Mamão	
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 21/04/2025	Terça-Feira 22/04/2025	Quarta-Feira 23/04/2025	Quinta-Feira 24/04/2025	Sexta-Feira 25/04/2025	Sábado 26/04/2025	Domingo 27/04/2025	
Valor calórico	859 kcal	869 kcal	805 kcal	1.061 kcal	1.418 kcal	1.117 kcal	1.048 kcal	885 kcal
Prato proteico	Carne moída	Coxa e sobrecoxa de frango assado	Carne bovina ao molho escuro	Cubos de frango ao molho de ervas	Feijoada	Opção: Quibe assado com hortelã	Frango ao molho vermelho	Iscas de carne acebolada
Guarnição	Seleta de legumes (brocolis, cenoura e batata)	Polenta	Macarrão alho e óleo	Abóbora refogada	Farofa de couve	Jardineira de legumes (batata, chuchu e cenoura)	Quibebe de abobora	
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	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca ou preto
Sobremesa	Tangerina	Banana	Maçã	Arroz doce	Laranja	Melancia	Melão	
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 28/04/2025		Terça-Feira 29/04/2025	Quarta-Feira 30/04/2025	Quinta-Feira 01/05/2025	Sexta-Feira 02/05/2025		Sábado 03/05/2025	Domingo 04/05/2025			
Valor calórico	862 kcal	842 kcal	968 kcal	1.039 kcal	1.047 kcal	1.418 kcal	1.284 kcal	1.274 kcal	835 kcal			
Prato proteico	Isca de fígado acebolada	 <b>Opção:</b> Ovo tricolor (cebola, pimentão e tomate)	Coxa e sobrecoxa de frango assado	Carne bovina chinesa (cenoura, pimentão, repolho e molho shoyo)	Cubos de frango ao sugo	 <b>Feijoada</b>	  <b>Opção:</b> Torta de carne moída	Frango à moda caipira	Picadinho de carne			
Guarnição	Chuchu refogado com milho		Farofa de cenoura	Quibebe de mandioca	Jardineira de legumes (batata, cenoura e chuchu)	Farofa de couve		Macarrão parafuso ao alho e óleo 	Cuscuz temperado			
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	Arroz branco	Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Feijão carioca ou preto
Sobremesa	Laranja		Banana	Melancia	Mamão	Laranja		Doce de banana	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

