






# 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	<b>Filé de peixe ao molho de ervas</b>	 <b>Opção: Ovos tricolores</b>	<b>Coxa e sobrecoxa de frango assado</b>	<b>Carne bovina ao molho escuro</b>	<b>Frango xadrez</b> (peito de frango, pimentão, cebola, cenoura, repolho e shoyo)	 <b>Feijoada</b>	 <b>Opção: Quibe de forno com hortelã</b>	<b>Cubos de peito de frango ao molho pizzaiolo</b>	<b>Isca de carne acebolada</b>	
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
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, Itapoá, 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 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	<b>Coxa e sobrecoxa de frango assado</b>	<b>Isca de carne acebolada</b>		<b>Frango ao molho pizzaiolo</b> (peito de frango, molho de tomate, cebola e orégano)		<b>Moqueca de peixe</b>	 <b>Opção:</b> Ovos mexidos	 <b>Estrogonofe de frango</b>	<b>Cubos de carne ao molho vermelho</b>			
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: Arriqueira, 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 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	1.034 kcal	1.386 kcal	1.095 kcal	1.418 kcal	1.117 kcal	1.048 kcal	885 kcal
Prato proteico	Carne moída	Isca de frango ao molho pizzaiolo	Frango assado ao molho de açafrão	Cubos de frango ao molho de ervas	 Feijoada	 <b>Opção:</b> Quibe assado com hortelã	Frango ao molho vermelho	Isclas de carne acebolada
Guarnição	Seleta de legumes (brocolis, cenoura e batata)	Polenta	Farofa de quiabo	Macarrão ao alho e óleo	Farofa de couve		Jardineira de legumes (batata, chuchu e cenoura)	Quibebe de abobora
Salada	Alface e repolho roxo	Acelga e beterraba	Vinagrete de Abacate	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	Arroz branco	Feijão carioca ou preto
			Arroz biro-biro (batata palha, bacon)	Feijão carioca ou preto				
Sobremesa	Tangerina	Banana	Curau com canela	Maçã	Laranja	Melancia	Melão	
Bebida	Suco	Suco	Suco de manga	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	 Opção: 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		 Feijoada	 Opção: 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 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: Arriqueira, 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

