

ALMOÇO - R\$ 1,00

	Segunda-Feira 05/05/2025		Terça-Feira 06/05/2025		Quarta-Feira 07/05/2025		Quinta-Feira 08/05/2025		Sexta-Feira 09/05/2025		Sábado 10/05/2025		Domingo 11/05/2025			
Valor calórico	1139 kcal	1026 kcal	1229 kcal		804 kcal		1035 kcal		1.418 kcal		1.117 kcal		892 kcal		1289 kcal	
Prato proteico	Moqueca de peixe (posta)	Opção: Ovo mexido tricolor 	Coxa / sobrecoxa de frango assado		Picadinho de carne		Isca de frango ao molho de açafrão		Feijoada 		Opção: Quibe de forno com hortelã 		Silveirinha de frango (frango desfiado, cenoura ralada, milho verde e cheiro verde)		Carne moída com milho	
Guarnição	Pirão de legumes		Creme de milho (feito com milho e fubá) 		Cenoura sauté com brócolis		Batata doce sauté		Farofa de couve		Abobrinha refogada com cheiro verde		Macarrão ao sugo 			
Salada	Alface, tomate e pepino		Acelga, cenoura e tomate		Beterraba e chicória		Tabule (trigo para quibe, cebola, tomate, pepino e hortelã) 		Vinagrete (tomate pimentão, cebola, azeite e vinagre)		Repolho e beterraba		Chicória 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	Arroz branco	Feijão carioca ou preto
Sobremesa	Banana		Tangerina		Mamão		Arroz doce 		Laranja		Melancia		Gelatina			
Bebida	Suco		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 12/05/2025		Terça-Feira 13/05/2025	Quarta-Feira 14/05/2025	Quinta-Feira 15/05/2025	Sexta-Feira 16/05/2025		Sábado 17/05/2025		Domingo 18/05/2025		
Valor calórico	934 kcal	924 kcal	1158 kcal	820 kcal	1074 kcal	1.418 kcal	785 kcal	851 kcal	875 kcal			
Prato proteico	Isca de fígado acebolado	Opção: Omelete de forno 	Coxa / sobrecoxa de frango assado	Carne bovina ao molho escuro	Cubos de frango ao molho de tomate com manjeriço	Feijoada 	Opção: Carne moída com cenoura ralada	Isca de frango acebolado	Carne assada ao molho escuro			
Guarnição	Batata inglesa sauté		Polenta	Chuchu refogado com cheiro verde	Macarrão parafuso ao alho e óleo 	Farofa de couve		Purê misto com batata e cenoura	Quibebe de abóbora			
Salada	Alface e tomate		Repolho roxo e pepino	Acelga e beterraba	Repolho roxo e tomate	Vinagrete (tomate pimentão, cebola, azeite e vinagre)		Alface e beterrada	Tomate e pepino			
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	Tangerina		Banana	Maçã	Doce de banana caramelada	Laranja		Mamão	Flan de chocolate			
Bebida	Suco		Suco	Suco	Suco	Suco		Suco	Suco			

Válido para os 18 Restaurantes Comunitários: Arriqueira, Brazilândia, 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 19/05/2025		Terça-Feira 20/05/2025		Quarta-Feira 21/05/2025		Quinta-Feira 22/05/2025		Sexta-Feira 23/05/2025		Sábado 24/05/2025		Domingo 25/05/2025	
Valor calórico	1186 kcal		1293 kcal		1233 kcal		990 kcal		847 kcal		1.418 kcal		1241 kcal	
Prato proteico	Carne moída com batata		Coxa / sobrecoxa de frango assado		Cubo suíno ao molho de abacaxi 		Opção: Omelete de forno 		Picadinho de carne com milho		Feijoada 		Opção: Torta de frango  	
Guarnição	Chuchu com milho		Farofa de cenoura		Abobrinha refogada com cheiro verde		Abóbora refogada		Farofa de couve		Jardineira de legumes		Batata sauté	
Salada	Repolho e cenoura		Beterraba e chicória		Alface, tomate e pepino 		Tabule (trigo para quibe, cebola, tomate, pepino e hortelã)		Vinagrete (tomate pimentão, cebola, azeite e vinagre)		Pepino e tomate		Chicória 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	Melancia		Banana		Gelatina		Tangerina		Laranja		Doce de batata doce		Maçã	
Bebida	Suco		Suco		Suco		Suco		Suco		Suco		Suco	

Válido para os 18 Restaurantes Comunitários: Arniqueira, Brazilândia, 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 26/05/2025		Terça-Feira 27/05/2025		Quarta-Feira 28/05/2025		Quinta-Feira 29/05/2025		Sexta-Feira 30/05/2025		Sábado 31/05/2025		Domingo 01/06/2025	
Valor calórico	924 kcal		1136 kcal		1110 kcal		917 kcal		1096 kcal		1.418 kcal		1.284 kcal	
Prato proteico	Silveirinha de carne moída (cenoura ralada, milho e cheiro verde)		Coxa / sobrecoxa de frango assado		Dobradinha 		Opção: Ovos tricolores 		Isca de frango a pizzaiolo		Feijoada 		Opção: Torta de carne moída  	
Guarnição	Polenta		Quibebe de mandioca		Abobrinha cozida		Macarrão parafuso  ao alho e óleo		Farofa de couve		Batata sauté		Chuchu com cheiro verde	
Salada	Repolho e tomate		Beterraba e acelga		Acelga e cenoura ralada		Alface e tomate		Vinagrete (tomate, pimentão, cebola, azeite e vinagre)		Repolho roxo e cenoura		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	Melancia		Laranja		Pudim de coco		Banana		Laranja		Doce de abóbora		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