

CARDÁPIO DOS RESTAURANTES COMUNITÁRIOS

ALMOÇO - R\$ 1,00

	Segunda-Feira 03/03/2025		Terça-Feira 04/03/2025		Quarta-Feira 05/03/2025		Quinta-Feira 06/03/2025		Sexta-Feira 07/03/2025		Sábado 08/03/2025		Domingo 09/03/2025	
Valor calórico	1.049 kcal		1.332 kcal		1.215 Kcal	1.102 kcal	1.176 kcal		1.418 kcal	1.117 kcal	1.024 kcal		796 kcal	
Prato proteico	Silveirinha de carne moída (milho, cenoura e cheiro verde)		Coxa e sobrecoxa de frango assada		Moqueca	 Opção: Ovos tricolores	Frango à moda caipira (tomate, cebola e quiabo)		 Feijoada	 Opção: Quibe assado com hortelã	Frango ao molho vermelho		Carne bovina ao molho escuro	
Guarnição	 Macarrão ao alho e óleo	 Creme de milho		Pirão de legumes (abóbora e cenoura)		Polenta		Farofa de couve		Chuchu refogado com milho e cheiro verde		Seleta de legumes (brócolis, cenoura e batata)		
Salada	Repolho roxo e pepino		Acelga, beterraba e tomate		 Tabule (Trigo para quibe, cebola, tomate, pepino e hortelã)		Alface e cenoura		Vinagrete (tomate pimentão, cebola, azeite e vinagre)		Alface, tomate e pepino		Repolho branco, 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
Sobremesa	Laranja		Banana		Gelatina		Banana		Laranja		Melancia		Mamão	
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 10/03/2024		Terça-Feira 11/03/2024	Quarta-Feira 12/03/2024	Quinta-Feira 13/03/2025	Sexta-Feira 14/03/2025		Sábado 15/03/2025	Domingo 16/03/2025			
Valor calórico	918 kcal	1.170 kcal	1.181 kcal	837 kcal	1.212 kcal	1.418 kcal	972 kcal	888 kcal	993 kcal			
Prato proteico	Isca de fígado acebolado	   Opção: Torta de frango	Coxa e sobrecoxa de frango assada	Isca de carne acebolada	Estrogonofe de frango 	 Feijoada	 Opção: Omelete de forno	Carne moída com cenoura	Frango ao molho pizzaiolo (molho de tomate, manjeriço e orégano)			
Guarnição	Pirão de legumes (abóbora e cenoura)		Polenta com quiabo	Chuchu refogado com milho	Batata doce sauté	Farofa de couve		Abobrinha refogada com cheiro verde	Macarrão ao alho e óleo 			
Salada	Alface e pepino		Repolho, beterraba e tomate	Acelga e cenoura	Chicória e beterraba	Vinagrete (tomate pimentão, cebola, azeite e vinagre)		Pepino e tomate	Repolho 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		Banana	Melão	Doce de banana	Laranja		Melão	Mamão			
Bebida	Suco		Suco	Suco	Suco	Suco		Suco	Suco			

Válido para os 18 Restaurantes Comunitários: Arriquiteira, 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 17/03/2025		Terça-Feira 18/03/2025		Quarta-Feira 19/03/2025		Quinta-Feira 20/03/2025		Sexta-Feira 21/03/2025		Sábado 22/03/2025		Domingo 23/03/2025	
Valor calórico	1.070 kcal		1.077 kcal		1.273 kcal	1.021 kcal	828 kcal		1.418 kcal	1.284 kcal	925 kcal		922 kcal	
Prato proteico	Carne bovina chinesa (cenoura, pimentão, repolho e molho shoyo)		Coxa e sobrecoxa de frango assada		 Dobradinha	 Opção: Ovos tricolores	Isca de frango acebolado		 Feijoada	  Opção: Torta de carne moída	Cubos de frango ao sugo		Isclas de carne acebolada	
Guarnição	Batata doce cozida		Quibebe de abóbora		Farofa crocante (Farinha de mandioca, cebola, cenoura e batata palha)		Chuchu refogado com milho		Farofa de couve		Seleta de legumes (brócolis, cenoura e batata)		Cuscuz temperado	
Salada	Acelga e beterrada		Alface, repolho e cenoura		Pepino e tomate		Alface e repolho roxo		Vinagrete (tomate pimentão, cebola, azeite e vinagre)		Alface e tomate		Chicória 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 ou preto	Arroz branco	Feijão carioca	Arroz branco	Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Feijão carioca ou preto
Sobremesa	Melão		Maçã		Banana		Melancia		Laranja		Flan de coco		Mamão	
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 24/03/2025		Terça-Feira 25/03/2025	Quarta-Feira 26/03/2025	Quinta-Feira 27/03/2025	Sexta-Feira 28/03/2025		Sábado 29/03/2025	Domingo 30/03/2025			
Valor calórico	916 kcal	927 kcal	1.172 kcal	905 kcal	1.161 kcal	1.418 kcal	1.117 kcal	967 kcal	905 kcal			
Prato proteico	Filé de peixe ao molho vermelho	Opção: Escondidinho de frango	Coxa e sobrecoxa de frango assadas	Carne bovina ao molho escuro	Estrogonofe de frango	 Feijoada	 Opção: Quibe assado com hortelã	Cubos de frango ao molho de ervas	Picadinho de carne ao molho vermelho			
Guarnição	Pirão de legumes (abóbora e cenoura)		Quibebe de mandioca	Farofa de cenoura	Chuchu refogado com milho	Farofa de couve		Quibebe de abóbora	Macarrão ao alho e óleo			
Salada	Alface e repolho		Acelga, beterraba e tomate	Pepino e tomate	Tabule (Trigo para quibe, cebola, tomate, pepino e hortelã)	Vinagrete (tomate, pimentão, cebola, azeite e vinagre)		Repolho e tomate	Alface 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	Melão		Banana	Mamão	Doce de abóbora com coco	Laranja		Banana	Melancia			
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 31/03/2025		Terça-Feira 01/04/2025	Quarta-Feira 02/04/2025	Quinta-Feira 03/04/2025	Sexta-Feira 04/04/2025		Sábado 05/04/2025	Domingo 06/04/2025			
Valor calórico	1.051 kcal	985 kcal	904 kcal	1.035 kcal	1.183 kcal	1.418 kcal	950 kcal	1.050 kcal	889 kcal			
Prato proteico	 Carne suína ao molho barbecue	 Opção: Omelete de forno	Coxa e sobrecoxa de frango assadas	Carne bovina com mandioca	Frango Xadrez (peito de frango, pimentão, cebola, cenoura, repolho e shoyo)	 Feijoada	Opção: Carne moída com cheiro verde	Cubos de peito de frango ao molho de abacaxi	Carne bovina ao molho escuro			
Guarnição	Jardineira de legumes (batata, cenoura e chuchu)		Polenta	Seleta de legumes (brócolis, cenoura e batata)	Macarrão ao alho e óleo 	Farofa de couve		Cenoura refogada com cheiro verde	Quibebe de mandioca			
Salada	Alface e tomate		Repolho, beterraba e tomate	Acelga e pepino	Repolho roxo e tomate	Vinagrete (tomate, pimentão, cebola, azeite e vinagre)		Repolho e beterraba	Alface 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	Banana		Laranja	Arroz doce		Banana		Laranja	Melão		Maçã	
Bebida	Suco		Suco	Suco		Suco		Suco	Suco		Suco	

Válido para os 18 Restaurantes Comunitários: Arriquiteira, 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