

CARDÁPIO DOS RESTAURANTES COMUNITÁRIOS

ALMOÇO - R\$ 1,00

	Segunda-Feira 30/06/2025		Terça-Feira 01/07/2025		Quarta-Feira 02/07/2025		Quinta-Feira 03/07/2025		Sexta-Feira 04/07/2025		Sábado 05/07/2025		Domingo 06/07/2025	
Valor calórico	993 kcal	947 kcal	1.423 kcal		980 kcal		958 kcal		1.622 kcal	1.210 kcal	1.011 kcal		1.168 kcal	
Prato proteico	Filé de peixe ao molho de tomate 	Opção: Omelete de forno	Coxa / sobrecoxa de frango assado	Picadinho de carne ao molho vermelho		Cubos de frango ao molho pizzaiolo com orégano e manjericão		Feijoada 	Opção: Quibe com hortelã assado 	Isca de frango com cebola caramelizada		Cubos de carne à primavera (milho, tomate e cenoura)		
Guarnição	Batata inglesa sauté		Creme de milho (fubá e milho)	Ratatouille (berinjela, abobrinha, tomate, cebola, pimentão vermelho e amarelo)		Abóbora refogada		Farofa de couve		Cenoura com salsa 		Purê de batata		
Salada	Cenoura e chicória		Alface, repolho e tomate	Beterraba e acelga		Repolho e cenoura		Vinagrete (tomate, pimentão, cebola, azeite e vinagre)		Pepino e tomate		Repolho 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	Melão		Banana		Gelatina		Maçã		Laranja		Tangerina		Doce de banana	
Bebida	Suco		Suco		Suco		Suco		Suco		Suco		Suco	

Válido para os 18 Restaurantes Comunitários: Arriqueira, Brazlândia, Ceilândia, Estrutural, Gama, Itapoã, Paranoá, Planaltina, Recanto 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 07/07/2025		Terça-Feira 08/07/2025		Quarta-Feira 09/07/2025		Quinta-Feira 10/07/2025		Sexta-Feira 11/07/2025		Sábado 12/07/2025		Domingo 13/07/2025	
Valor calórico	984 kcal	895 kcal	1.316 kcal		1.127 kcal	1.023 kcal	1.138 kcal		1.622 kcal	1.060 kcal	1.087 kcal		1.071 kcal	
Prato proteico	Isca de fígado acebolada	Ovos tricolores (cenoura, tomate, cebola, salsa eebolinha)	Coxa / sobrecoxa de frango assado		Cubo suíno assado ao molho de vinagrete	Carne moída com cenoura	Isca de frango assada com redução de seu molho e ervas (manjericão e alecrim)		Feijoada	Opção: Omelete de forno	Cubos de frango ao molho escuro	Carne bovina ao molho escuro		
Guarnição	Jardineira de legumes (batata, cenoura, chuchu)		Mandioca Cozida	Batata inglesa sauté assada		Chuchu com milho		Farofa de couve		Abobrinha refogada com cheiro verde	Quibebe de abóbora			
Salada	Acelga e pepino		Alface, repolho roxo e cenoura	Beterraba e chicória		Tabule (trigo para quibe, cebola, tomate, pepino e hortelã)		Vinagrete (tomate, pimentão, cebola, azeite e vinagre)		Repolho e beterraba		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	Melancia		Maçã			Flan de baunilha	Banana		Laranja			Arroz doce	Banana	
Bebida	Suco		Suco		Suco		Suco		Suco		Suco			

Válido para os 18 Restaurantes Comunitários: Arriqueira, Brazlândia, Ceilândia, Estrutural, Gama, Itapoã, Paranoá, Planaltina, Recanto das Emas, Riacho Fundo II, Samambaia, Samambaia Expansão, Santa Maria, São Sebastião, Sobradinho, Soi 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



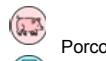
CARDÁPIO DOS RESTAURANTES COMUNITÁRIOS

ALMOÇO - R\$ 1,00

	Segunda-Feira 14/07/2025		Terça-Feira 15/07/2025		Quarta-Feira 16/07/2025		Quinta-Feira 17/07/2025		Sexta-Feira 18/07/2025		Sábado 19/07/2025		Domingo 20/07/2025	
Valor calórico	1.133 kcal	1.011 kcal	1.199 kcal		1.136 kcal		976 kcal		1.622 kcal	1.210 kcal	1.173 kcal		1.355 kcal	1.228 kcal
Prato proteico	Moqueca de peixe	Opção: Ovos mexidos com salsa e cebolinha	Coxa / sobrecoxa de frango assado		Carne à chinesa (repolho, brócolis, pimentão amarelo)		Cubos de frango ao molho pizzaiolo com orégano e manjericão		Feijoada	Opção: Quibe assado com hortelã	Estrogonoff de frango		Cubos suíno assado ao molho barbecue	Carne moída com cheiro verde
Guarnição	Pirão de legumes (cenoura e abóbora)	Quibebe de abóbora		Macarrão ao alho e óleo		Seleta de legumes (batata, cenoura, brócolis)			Farofa de couve		Batata inglesa sauté		Farofa de cenoura	
Salada	Alface e tomate	Pepino, repolho roxo e chicória		Alface e cenoura		Repolho roxo e tomate		Vinagrete (tomate, pimentão, cebola, azeite e vinagre)		Chicória e beterrada		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	Arroz branco	Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Feijão carioca ou preto		
Sobremesa	Doce de banana caramelada	Laranja	Tangerina		Flan de chocolate		Laranja		Melancia		Banana			
Bebida	Suco	Suco	Suco		Suco		Suco		Suco		Suco		Suco	

Válido para os 18 Restaurantes Comunitários: Arniqueira, Brazlândia, Ceilândia, Estrutural, Gama, Itapoã, Paranoá, Planaltina, Recanto 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 21/07/2025	Terça-Feira 22/07/2025	Quarta-Feira 23/07/2025	Quinta-Feira 24/07/2025	Sexta-Feira 25/07/2025	Sábado 26/07/2025	Domingo 27/07/2025
Valor calórico	917 kcal	1.352 kcal	999 kcal	1.128 kcal	1.622 kcal	1.060 kcal	1.071 kcal
Prato proteico	Silveirinha de frango (cenoura ralada, milho verde, salsa e cebolinha)	Coxa / sobrecoxa de frango assado	Picadinho de carne ao molho vermelho	Isca de frango acebolada	Feijoada	Opção: Omelete de forno	Frango xadrez (repolho, cenoura, pimentão vermelho, shoyo)
Guarnição	Chuchu com cheiro verde	Polenta	Cenoura com brócolis	Abóbora com quiabo	Farofa de couve	Macarrão ao alho e óleo	Cuscuz temperado
Salada	Acelga e beterraba	Alface, repolho e tomate	Alface e pepino	Repolho e beterraba	Vinagrete (tomate, pimentão, cebola, azeite e vinagre)	Pepino e tomate	Acelga e cenoura
Acompanhamento	Arroz branco	Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Feijão carioca	Arroz branco
Sobremesa	Melão	Tangerina	Maçã	Doce de batata doce com coco	Laranja	Tangerina	Gelatina
Bebida	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco

Válido para os 18 Restaurantes Comunitários: Arriqueira, Brazlândia, Ceilândia, Estrutural, Gama, Itapoã, Paranoá, Planaltina, Recanto 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 28/07/2025	Terça-Feira 29/07/2025	Quarta-Feira 30/07/2025	Quinta-Feira 31/07/2025	Sexta-Feira 01/08/2025	Sábado 02/08/2025	Domingo 03/08/2025
Valor calórico	998 kcal	1.439 kcal	1.205 kcal	897 kcal	1.149 kcal	1.622 kcal	1.474 kcal
Prato proteico	Carne moída com cheiro verde	Coxa / sobrecoxa de frango assado	Dobradinha	Ovos tricolores (cenoura, tomate, cebola, salsa cebolinha)	Isca de carne acebolada	Feijoada	Opção: Torta de carne moída
Guarnição	Purê de batata	Farofa de cebola	Chuchu refogado com cheiro verde	Cenoura com orégano	Farofa de couve	Macarrão ao sugo	Purê misto (cenoura, batata)
Salada	Chicória e tomate	Alface, repolho roxo e cenoura	Beterraba e chicória	Tabule (trigo para quibe, cebola, tomate, pepino e hortelã)	Vinagrete (tomate, pimentão, cebola, azeite e vinagre)	Pepino e tomate	Alface e beterraba
Acompanhamento	Arroz branco	Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Feijão carioca ou preto	Arroz branco	Feijão carioca	Arroz branco
Sobremesa	Melancia	Banana	Mamão	Doce de abóbora com coco	Laranja	Flan de coco	Maçã
Bebida	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco

Válido para os 18 Restaurantes Comunitários: Arriqueira, Brazlândia, Ceilândia, Estrutural, Gama, Itapoã, Paranoá, Planaltina, Recanto 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

