





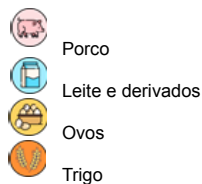
CARDÁPIO DOS RESTAURANTES COMUNITÁRIOS

ALMOÇO - R\$ 1,00

	Segunda-Feira 30/06/2025		Terça-Feira 01/07/2025		Quarta-Feira 02/07/2025		Quirta-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 manjeriço		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: Amiqueira, 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



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 e bolinha)	Coxa / sobrecoxa de frango assado	Cubo suíno assado ao molho de vinagre	Carne moída com cenoura	Isca de frango assada com redução de seu molho e ervas (manjerição 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
Sobremesa	Melancia		Maçã	Flan de baunilha		Banana	Laranja		Arroz doce	Banana
Bebida	Suco		Suco	Suco		Suco	Suco		Suco	Suco







Válido para os 18 Restaurantes Comunitários: Arriqueira, Brazilândia, 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



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 manjerição	Feijoada 	Opção: Quibe assado com hortelã 	Estrogonoffe 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
Sobremesa	Doce de banana caramelada		Laranja	Tangerina	 Flan de chocolate	Laranja		Melancia	Banana	
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 21/07/2025		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		1.037 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)		Carne bovina ao molho escuro	
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 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		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: Amiqueira, 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 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 e 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 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		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: Amigueira, 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

