

CARDÁPIO DOS RESTAURANTES COMUNITÁRIOS

ALMOÇO - R\$ 1,00

	Segunda-Feira 02/06/2025		Terça-Feira 03/06/2025	Quarta-Feira 04/06/2025	Quinta-Feira 05/06/2025	Sexta-Feira 06/06/2025		Sábado 07/06/2025	Domingo 08/06/2025	
Valor calórico	1.139 kcal	1.026 kcal	1.229 kcal	804 kcal	1.035 kcal	1.418 kcal	1.117 kcal	892 kcal	1.289 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	Acelga e tomate		Alface, repolho e cenoura	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	Arroz branco	Feijão carioca ou preto
Sobremesa	Banana		Tangerina	Mamão	Arroz doce 		Laranja	Melancia	Gelatina	
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 09/06/2025		Terça-Feira 10/06/2025		Quarta-Feira 11/06/2025		Quinta-Feira 12/06/2025		Sexta-Feira 13/06/2025		Sábado 14/06/2025		Domingo 15/06/2025	
Valor calórico	934 kcal	924 kcal	1.158 kcal		820 kcal		1.074 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 		Quiabebe de abóbora	
Salada	Repolho roxo e cenoura		Acelga, beterraba e chicoria		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 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: 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 16/06/2025		Terça-Feira 17/06/2025		Quarta-Feira 18/06/2025		Quinta-Feira 19/06/2025		Sexta-Feira 20/06/2025		Sábado 21/06/2025		Domingo 22/06/2025	
Valor calórico	1.186 kcal		1.293 kcal		1.233 kcal	990 kcal	847 kcal		1.418 kcal	1.241 kcal	1.109 kcal		882 kcal	
Prato proteico	Carne moída com batata		Coxa / sobrecoxa de frango assado		Carne suína ao barbecue 	Opção: Omelete de forno 	Picadinho de carne com milho		Feijoada 	Opção: Torta de frango  	Cubos de frango a moda caipira		Carne bovina ao molho vermelho	
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		Alface, tomate e pepino		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		Canjica		Tangerina		Laranja		Doce de batata doce		Maçã	
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

Secretaria de
Desenvolvimento
Social



CARDÁPIO DOS RESTAURANTES COMUNITÁRIOS

ALMOÇO - R\$ 1,00

	Segunda-Feira 23/06/2025		Terça-Feira 24/06/2025		Quarta-Feira 25/06/2025		Quinta-Feira 26/06/2025		Sexta-Feira 27/06/2025		Sábado 28/06/2025		Domingo 29/06/2025	
Valor calórico	924 kcal		1.136 kcal		1.110 kcal		917 kcal		1.096 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, acelga e alface		Acelga e cenoura		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: 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 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	919 kcal	912 kcal	1.319 kcal		917 kcal		1.096 kcal		1.418 kcal		1.284 kcal		1.194 kcal		1.175 kcal	
Prato proteico	Filé de peixe ao molho de tomate	Opção: Omelete de forno	Coxa / sobrecoxa de frango assado		Picadinho de carne		Cubos de frango ao molho com 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		Abóbora refogada		Farofa de cebola		Cenoura com salsa		Purê de batata 			
Salada	Cenoura e chicória		Alface, repolho e tomate		Beterraba e acelga		Repolho roxo 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: 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

