

Cardápio dos Restaurantes Comunitários – Almoço

Referência: Agosto/2022 Tarifa: R\$ 1,00

	Segunda-Feira 01/08/22	Terça-Feira 02/08/22	Quarta-Feira 03/08/22	Quinta-Feira 04/08/22	Sexta-Feira 05/08/22	Sábado 06/08/22
Valor CalóricoKcal	989/1011kcal	1011kcal	1398/1135 kcal	1372kcal	1469/1163kcal	1083kcal
Prato Proteico	Moqueca de Peixe Opção: Carne moída com batata e cenoura	Frango Xadrez (peito de frango, pimentão, cebola, tomate, repolho e shoyo)	Dobradinha Opção: Ovos tricolores	Frango ao molho açafrão com cheiro verde	Feijoada Opção: Torta de frango com cenoura ralada	Cozidão (Carne bovina, batata doce, cenoura e abóbora)
Guarnição	Pirão de Peixe	Macarrão ao alho e óleo	Farofa crocante (farinha de mandioca, cenoura, cebola, cheiro verde e batata palha)	Quiubebe de abóbora com Quiabo	Virado de couve	Cuscuz temperado (Pimentão, cebola, tomate e caldo da carne)
Salada	Repolho roxo, repolho verde e tomate	Beterraba e pepino	Tomate e chicória	Cenoura e Repolho	Vinagrete (Pimentão, cebola, tomate, azeite e vinagre)	Acelga e Beterraba
Acompanhamen- tos	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto
Sobremesa	Pokan/ Laranja	Gelatina	Melancia	Flan de coco/ Doce tablete	Laranja	Banana
Bebida	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco

Válido para os 14 Restaurantes Comunitários: Brazlândia, Ceilândia, Estrutural, Gama, Itapoã, Paranoá, Planaltina, Recanto das Emas, Riacho Fundo II, Samambaia, Santa Maria, São Sebastião, Sobradinho e Sol Nascente.

Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional

Tel: (61) 3773-7278



GDF

Cardápios Restaurantes Comunitários – Almoço

Referência: Agosto/2022 Tarifa: R\$ 1,00

	Segunda-Feira 08/08/22	Terça-Feira 09/08/22	Quarta-Feira 10/08/22	Quinta-Feira 11/08/22	Sexta-Feira 12/08/22	Sábado 13/08/22
Valor CalóricoKcal	1105/1163kcal	979kcal	1157kcal	1214kcal	1469/1211kcal	1110kcal
Prato Proteico	Carne Suína ao molho escuro Opção: Kibe com hortelã	Carne moída com mandioca e cheiro verde	Frango assado ao molho vinagrete (Coxa e sobrecoxa)	Fígado acebolado Opção: Ovos mexidos com pimentão e tomate	Feijoada Opção: Frango gratinado com batata	Estrogonofe de carne bovina
Guarnição	Dueto de legumes	Macarrão ao sugo	Polenta com cheiro verde	Quiubebe de mandioca	Virado de couve	Batata sauté
Salada	Pepino, acelga e tomate	Repolho e beterraba	Tabule (kibe p/ Kibe, tomat cebola e pimentão)	Repolho roxo e tomate	Vinagrete (Pimentão, cebola, tomate, azeite e vinagre)	Chicória, cenoura e beterraba
Acompanhamentos	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto
Sobremesa	Laranja	Banana	Canjica	Melancia	Laranja	Banana/ Doce tablete
Bebida	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco

Válido para os 14 Restaurantes Comunitários: Brazlândia, Ceilândia, Estrutural, Gama, Itapoã, Paranoá, Planaltina, Recanto das Emas, Riacho Fundo II, Samambaia, Santa Maria, São Sebastião, Sobradinho e Sol Nascente.

Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional
Tel: (61) 3773-7278



CardápiodosRestaurantesComunitários– Almoço

Referência: Agosto/2022 Tarifa: R\$ 1,00

	Segunda-Feira 15/08/22	Terça-Feira 16/08/22	Quarta-Feira 17/08/22	Quinta-Feira 18/08/22	Sexta-Feira 19/08/22	Sábado 20/08/22
Valor CalóricoKcal	1168kcal	1298/1329kcal	885kcal	890kcal	1295/1125kcal	912kcal
Prato Proteico	Frango cozido ao molho açafrão e cebolinha	Cubos de carne suína ao molho vinagrete Opção: Escondidinho de carne moída	Estrogonofe de Frango	Silveirinha de carne moída com cenoura e cheiro verde	Feijoada Opção: Escondidinho de frango com mandioca	Cubos de carne bovina ao molho ferrugem
Guarnição	Quibebe de abóbora	Farofa de cuscuz temperado <small>(pimentão, cebola e tomate)</small>	Batata doce sauté	Macarrão ao sugo	Virado de couve	Abobrinha refogada com cheiro verde
Salada	Tabule <small>(trigo p/ kibe/ pepno, tomate, hortelã e cebola)</small>	Cenoura, repolho verde e repolho roxo	Alface , tomate e pepino	Beterraba e pepino	Vinagrete <small>(Pimentão, cebola, tomate, azeite e vinagre)</small>	Repolho, beterraba e pepino
Acompanhamentos	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto
Sobremesa	Pokan	Gelatina	Banana	Melancia	Laranja	Pokan
Bebida	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco

Válido para os 14 Restaurantes Comunitários: Brazlândia, Ceilândia, Estrutural, Gama, Itapoã, Paranoá, Planaltina, Recanto das Emas, Riacho Fundo II, Samambaia, Santa Maria, São Sebastião, Sobradinho e Sol Nascente.



Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional
Tel: (61) 3773-7278

Cardápios Restaurantes Comunitários – Almoço

Referência: Agosto/2022 Tarifa: R\$ 1,00

	Segunda-Feira 22/08/22	Terça-Feira 23/08/22	Quarta-Feira 24/08/22	Quinta-Feira 25/08/22	Sexta-Feira 26/08/22	Sábado 27/08/22
Valor Calórico Kcal	805/845kcal	1090kcal	1225kcal	1362kcal	1294/1096kcal	1083kcal
Prato Proteico	Peixe assado ao molho vinagrete Opção: Carne moída com legumes	Frango ao molho pizzaiollo (peito de frango)	Escondidinho de carne moída	Frango assado ao molho vinagrete (Coxa e sobrecoxa)	Feijoada Opção: Kibe assado com Hortelã	Cozidão (Carne bovina, Batata doce, cenoura e abóbora)
Guarnição	Pirão de peixe	Chuchu, abobrinha e milho refogados com cheiro verde	Abóbora refogada com cheiro verde	Macarrão ao alho e óleo	Virado de couve	Farofa crocante (farinha de mandioca, cenoura, cebola, cheiro verde e batata palha)
Salada	Repolho verde e tomate	Pepino, cenoura e acelga	Repolho roxo e pepino	Chicória, tomate e repolho verde	Vinagrete (Pimentão, cebola, tomate, azeite e vinagre)	Tomate, alface e pepino
Acompanhamentos	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto
Sobremesa	Laranja	Melancia	Doce de banana	Pokan	Laranja	Banana
Bebida	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco

Válido para os 14 Restaurantes Comunitários: Brazlândia, Ceilândia, Estrutural, Gama, Itapoã, Paranoá, Planaltina, Recanto das Emas, Riacho Fundo II, Samambaia, Santa Maria, São Sebastião, Sobradinho e Sol Nascente.

Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional

Tel: (61) 3773-7278



Cardápio dos Restaurantes Comunitários – Almoço

Referência: Agosto/2022 Tarifa: R\$ 1,00

	Segunda-Feira 29/08/22	Terça-Feira 30/08/22	Quarta-Feira 31/08/22	Quinta-Feira 01/09/22	Sexta-Feira 02/09/22	Sábado 03/09/22
Valor CalóricoKcal	1103kcal	845kcal	1398/1135kcal	1385kcal	1294/115kcal	945kcal
Prato Proteico	Carne moída com mandioca	Estrogonofe de Frango	Dobradinha Opção: Ovos mexidos com cebola e tomate	Frango assado ao molho açafrão e quiabo	Feijoada Opção: Escondidinho de frango	Carne bovina Chinesa (cenoura, pimentão, repolho, cebola e molho shoyo)
Guarnição	Purê de abóbora	Batata sauté	Farofa crocante (farinha de mandioca, cenoura, cebola, cheiro verde e batata palha)	Angú de fubá	Virado de couve	Macarrão ao alho e óleo
Salada	Acelga , tomate e pepino	Tabule (trigo p/ kibe/ pepno, tomate, hortelã e cebola)	Repolho e cenoura	Pepino e beterraba	Vinagrete (Pimentao, cebola, tomate, azeite e vinagre)	Repolho roxo, repolho verde e tomate
Acompanhamentos	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto	Arroz Branco e Feijão carioca ou preto
Sobremesa	Banana	Doce de batata doce	Melancia	Gelatina/ Doce tablete	Laranja	Pokan
Bebida	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco

Válido para os 14 Restaurantes Comunitários: Brazlândia, Ceilândia, Estrutural, Gama, Itapoã, Paranoá, Planaltina, Recanto das Emas, Riacho Fundo II, Samambaia, Santa Maria, São Sebastião, Sobradinho e Sol Nascente.

Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional

Tel: (61) 3773-7278

