

# Cardápio dos Restaurantes Comunitários – Café da Manhã

Referência: Março/2022 Tarifa: R\$ 0,50

	<b>Segunda- Feira 07/03/2022</b>	<b>Terça-Feira 08/03/2022</b>	<b>Quarta-Feira 09/03/2022</b>	<b>Quinta-Feira 10/03/2022</b>	<b>Sexta-Feira 11/03/2022</b>	<b>Sábado 12/03/2022</b>
<b>Valor Calórico Kcal</b>	514 kcal	548 kcal	481 kcal	602 kcal	580 kcal	248 kcal
<b>Panificação</b>	Biscoito de queijo ou pão de queijo	Pão com manteiga e Queijo	Bolo	Pão com manteiga e presunto	Rosca	Cuscuz com manteiga e ovo
<b>Bebida</b>	Leite, café ou pingado.	Leite, café ou pingado.	Leite, café ou pingado.	Leite, café ou pingado.	Leite, café ou pingado.	Leite, café ou pingado.
<b>Fruta</b>	Melancia	Maçã	Mamão	Banana	Melão	Laranja

Válido para 7 Restaurantes Comunitários: Brazlândia, Ceilândia, Estrutural, Paranoá, Samambaia, São Sebastião e Sol Nascente.

Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional  
Tel: (61) 3773-7228



# Cardápio dos Restaurantes Comunitários – Café da Manhã

Referência: Março/2022 Tarifa: R\$ 0,50

	<b>Segunda-Feira 14/03/2022</b>	<b>Terça-Feira 15/03/2022</b>	<b>Quarta-Feira 16/03/2022</b>	<b>Quinta-Feira 17/03/2022</b>	<b>Sexta-Feira 18/03/2022</b>	<b>Sábado 19/03/2022</b>
<b>Valor Calórico Kcal</b>	580 kcal	481 kcal	292 kcal	481 kcal	514 kcal	588 kcal
<b>Panificação</b>	Rosca	Pão com manteiga e presunto	Cuscuz com manteiga e queijo	Bolo	Biscoito de queijo ou pão de queijo	Pão com manteiga e ovo
<b>Bebida</b>	Leite, café ou pingado.	Leite, café ou pingado.	Leite, café ou pingado.	Leite, café ou pingado.	Leite, café ou pingado.	Leite, café ou pingado.
<b>Fruta</b>	Melão	Banana	Maçã	Mamão	Melancia	Goiaba

Válido para 7 Restaurantes Comunitários: Brazlândia, Ceilândia, Estrutural, Paranoá, Samambaia, São Sebastião e Sol Nascente.

Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional  
Tel: (61) 3773-7228



# Cardápio dos Restaurantes Comunitários – Café da Manhã

Referência: Março/2022 Tarifa: R\$ 0,50

	<b>Segunda-Feira</b> <b>21/03/2022</b>	<b>Terça-Feira</b> <b>22/03/2022</b>	<b>Quarta-Feira</b> <b>23/03/2022</b>	<b>Quinta-Feira</b> <b>24/03/2022</b>	<b>Sexta-Feira</b> <b>25/03/2022</b>	<b>Sábado</b> <b>26/03/2022</b>
<b>Valor Calórico Kcal</b>	478 kcal	542 kcal	612 kcal	560 kcal	523 kcal	323 kcal
<b>Panificação</b>	Bolo	Pão com manteiga e queijo	Rosca	Pão com manteiga e presunto	Biscoito de queijo ou pão de queijo	Cuscuz com manteiga e queijo
<b>Bebida</b>	Leite, café ou pingado.	Leite, café ou pingado.	Leite, café ou pingado.	Leite, café ou pingado.	Leite, café ou pingado.	Leite, café ou pingado.
<b>Fruta</b>	Melão	Maça	Goiaba	Laranja	Mamão	Banana

Válido para 7 Restaurantes Comunitários: Brazlândia, Ceilândia, Estrutural, Paranoá, Samambaia, São Sebastião e Sol Nascente.

Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional  
Tel: (61) 3773-7228



# Cardápio dos Restaurantes Comunitários – Café da Manhã

Referência: Março/2022 Tarifa: R\$0,50

	<b>Segunda-Feira</b> <b>28/03/2022</b>	<b>Terça-Feira</b> <b>29/03/2022</b>	<b>Quarta-Feira</b> <b>30/03/2022</b>	<b>Quinta-Feira</b> <b>31/03/2022</b>	<b>Sexta-Feira</b> <b>01/04/2022</b>	<b>Sábado</b> <b>02/04/2022</b>
<b>Valor Calórico Kcal</b>	565 kcal	472 kcal	543 kcal	580 kcal	585 kcal	332 kcal
<b>Panificação</b>	Pão com manteiga e presunto	Bolo	Pão com manteiga e queijo	Rosca	Pão com manteiga e queijo	Cuscuz com manteiga e ovo
<b>Bebida</b>	Leite, café ou pingado.	Leite, café ou pingado.	Leite, café ou pingado.	Leite, café ou pingado.	Leite, café ou pingado.	Leite, café ou pingado.
<b>Fruta</b>	Maçã	Melancia	Laranja	Melão	Banana	Goiaba

Válido para 7 Restaurantes Comunitários: Brazlândia, Ceilândia, Estrutural, Paranoá, Samambaia, São Sebastião e Sol Nascente.

Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional  
Tel: (61) 3773-7228

