





Cardápio dos Restaurantes Comunitários – Almoço

Tarifa: R\$1,00

	Segunda-Feira 06/02/2023	Terça-feira 07/02/2023	Quarta-feira 08/02/2023	Quinta-feira 09/02/2023	Sexta-feira 10/02/2023	Sábado 11/02/2023
Valor calórico	1066 kcal	1030 kcal	1113 kcal	1010 kcal	1294/1105 kcal	1012/983 kcal
Prato proteico	Cozidão (carne bovina, batata, cenoura e abóbora)	Coxa e sobrecoxa assada	Carne bovina ao molho escuro	Frango xadrez (peito de frango, pimentão, cebola, cenoura, repolho e shoyo)	 Feijoada	Moqueca de peixe
					 Opção: Gratinado de frango	Opção: Carne moída com milho
Guarnição	Cuscuz temperado (flocão, cebola, tomate e pimentão)	Polenta	Abóbora refogada	Macarrão alho e óleo	Farofa de couve	Pirão de peixe
Salada	Beterraba e pepino	Repolho e tomate	Salada de feijão fradinho (feijão fradinho, tomate, cebola e pimentão)	Acelga e beterraba	Vinagrete (tomate pimentão, cebola, azeite e vinagre)	Alface repolho e tomate
Acompanhamentos	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca	Feijão carioca ou preto
Sobremesa	Laranja	Banana	Melancia	Gelatina	Laranja	Banana
Bebida	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco



Porco



Leite e derivados



Ovos



Trigo

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

Tarifa: R\$1,00

	Segunda-Feira 13/02/2023	Terça-feira 14/02/2023	Quarta-feira 15/02/2023	Quinta-feira 16/02/2023	Sexta-feira 17/02/2023	Sábado 18/02/2023
Valor calórico	1078 kcal	1126/1004 kcal	1050 kcal	1081 kcal	1294/1118 kcal	1180 kcal
Prato proteico	Peito de frango em cubos ao molho de ervas	Carne suína ao molho vinagrete	Coxa e sobrecoxa de frango assado	Silverinha de carne (carne moída, milho e cheiro verde)	Feijoada	Picadinho de carne ao molho vermelho
		Opção: Quibe assado			Opção: torta de frango	
Guarnição	Purê de mandioca	Ratatouille (berinjela e abobrinha refogadas com cebola, orégano e molho de tomate)	Inhame cozido ao molho de açafrão	Macarrão ao sugo	Farofa de couve	Chuchu refogado com milho
Salada	Repolho e cenoura	Tomate e acelga	Pepino e beterraba	Cenoura e chicória	Vinagrete (tomate pimentão, cebola, azeite e vinagre)	Alface e beterraba
Acompanhamentos	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca	Feijão carioca ou preto
Sobremesa	Laranja	Flan de coco	Banana	Melancia	Laranja	Maçã
Bebida	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco



Porco



Leite e derivados



Ovos



Trigo

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

Tarifa: R\$1,00

	Segunda-Feira 20/02/2023	Terça-feira 21/02/2023	Quarta-feira 22/02/2023	Quinta-feira 23/02/2023	Sexta-feira 24/02/2023	Sábado 25/02/2023
Valor calórico	Feriado	Feriado	1081 kcal	1060 kcal	1124/1143 Kcal	1214 kcal
Prato proteico	Feriado	Feriado	Silverinha de carne (carne moída, milho e cheiro verde)	Frango à moda caipira (coxa e sobrecoxa cozida, tomate, cebola e quiabo)	Feijoada	Carne bovina com mandioca picada
		Feriado			  Opção: quibe assado com hortelã	
Guarnição	Feriado	Feriado	Macarrão ao sugo	Polenta	Farofa de couve	Abobrinha refogada com cheiro verde
Salada	Feriado	Feriado	Cenoura e chicória	Cenoura e alface	Vinagrete (tomate pimentão, cebola, azeite e vinagre)	Beterraba e tomate
Acompanhamentos	Feriado	Feriado	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	Feriado	Feriado	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca	Feijão carioca ou preto
Sobremesa	Feriado	Feriado	Melancia	Banana	Laranja	Flan de chocolate  com calda/doce tablete
Bebida	Feriado	Feriado	Suco	Suco	Suco	Suco



Porco



Leite e derivados



Ovos








Trigo

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

Tarifa: R\$1,00

	Segunda-Feira 27/02/2023	Terça-feira 28/02/2023	Quarta-feira 01/03/2023	Quinta-feira 02/03/2023	Sexta-feira 03/03/2023	Sábado 04/04/2023
Valor calórico	1126/950 kcal	1102 kcal	1012/983 kcal	1030 kcal	1124/1098 Kcal	1010 kcal
Prato proteico	Cubos de carne suína ao molho de abacaxi 	Picadinho de carne	Filé de peixe ao molho vermelho	Coxa e sobrecoxa de frango assadas ao molho de açafrão	Feijoada 	Frango xadrez (peito de frango, pimentão, cebola, cenoura, repolho e shoyo)
	Opção: torta de carne moída   		Opção: Carne moída		Opção: Escondidinho de frango	
Guarnição	Purê de abóbora	Quibebe de inhame c/ açafrão	Pirão de peixe	Polenta	Farofa de couve	Macarrão ao alho e óleo
Salada	Repolho e tomate	Acelga e beterraba	Alface repolho e tomate	Beterraba e chicória	Vinagrete (tomate pimentão, cebola, azeite e vinagre)	Pepino e tomate
Acompanhamentos	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz com açafrão	Arroz branco	Arroz branco
	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca ou preto
Sobremesa	Laranja	Melancia	Banana	Gelatina	Laranja	Banana
Bebida	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco



Porco



Leite e derivados



Ovos









Trigo

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

Tarifa: R\$1,00

	Segunda-Feira 06/03/2023	Terça-feira 07/03/2023	Quarta-feira 08/03/2023	Quinta-feira 09/03/2023	Sexta-feira 10/03/2023	Sábado 11/03/2023
Valor calórico	1178/1006 kcal	1235 kcal	1292/952 kcal	1041 kcal	1124/1098 Kcal	1095 kcal
Prato proteico	 Carne suína assada com molho barbecue	Cubos de peito de frango ao molho com batata	Iscas de fígado aceboladas ao molho Opção: ovos mexidos com milho, cebola e cheiro verde	Coxa e sobrecoxa de frango assadas ao molho de laranja	 Feijoada	Carne chinesa (carne bovina, cenoura, pimentão, repolho e molho shoyo)
	Opção: Carne moída				Opção: Escondidinho de carne moída	
Guarnição	   Quibebe de mandioca	Abobrinha refogada	Farofa crocante (farinha de mandioca, batata palha, cenoura, cebola e cheiro verde)	Purê de batata	Farofa de couve	Chuchu refogado
Salada	Cenoura e pepino	Beterraba alface e repolho	Acelga tomate e repolho roxo	Acelga e cenoura	Vinagrete (tomate, pimentão, cebola, azeite e vinagre)	Beterraba e tomate
Acompanhamentos	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca	Feijão carioca ou preto
Sobremesa	Laranja	Melancia	Arroz doce 	Banana	Laranja	Maçã
Bebida	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco



Porco



Leite e derivados



Ovos







Trigo

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

Tarifa: R\$1,00

	Segunda-Feira 13/03/2023	Terça-feira 14/03/2023	Quarta-feira 15/03/2023	Quinta-feira 16/03/2023	Sexta-feira 17/03/2023	Sábado 18/03/2023
Valor calórico	1005 kcal	1178/953 kcal	1030 kcal	1218 kcal	1294/1218 kcal	1130 kcal
Prato proteico	Frango ao molho pizzaiolo (peito de frango, molho de tomate, cebola e orégano)	 Carne suína ao molho escuro Opção: Ovos mexidos com tomate, cebola e pimentão	Coxa e sobrecoxa de frango assadas	Carne bovina ao molho com batatas	 Feijoada Opção: Fricassê de frango 	Estrogonofe de frango 
Guarnição	Batata doce refogada	Macarrão ao alho e óleo	Angu de fubá com quiabo	Pirão de carne	Farofa de couve	Batata inglesa refogada
Salada	Repolho e cenoura	Pepino e beterraba	Chicória alface e tomate	Repolho roxo e tomate	Vinagrete (tomate pimentão, cebola, azeite e vinagre)	Acelga e cenoura
Acompanhamentos	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca ou preto	Feijão carioca	Feijão carioca ou preto
Sobremesa	Laranja	Gelatina	Banana	Doce de banana	Laranja	Melancia
Bebida	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco	Suco



Porco



Leite e derivados



Ovos



Trigo

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