

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS
CARDÁPIO 2ª SEMANA DE JUNHO (11 a 15/06/2018)

DESJEJUM										
PREPARAÇÃO	QTD	MED. CASEIRA	VL ENERG.	CHO	PTN	G.TOTAL	G.SATUR.	G.TANS	FIBRA	SÓDIO
Leite	200ml	1 copo	118kcal	10g	6g	6g	4g	0	0	100mg
Café	180ml	1 copo	2kcal	0,07g	0,21g	0,04g	0	0	0	4mg
Achocolatado	20g	2 col. sopa	78kcal	18g	0,5g	0,5g	0	0	0,58g	71mg
Açúcar	5g	1 col. chá	20kcal	5g	0	0	0	0	0	0
Margarina	10g	1 col. sopa	54kcal	0	0	6g	2g	0	0	72mg
Suco de fruta										
Abacaxi	200ml	1 copo	110kcal	64,36g	0,4g	0,6g	0,04g	0	1g	10mg
Acerola	200ml	1 copo	46kcal	9,6g	8g	0,6g	0,13g	0	0,6g	6mg
Cajú	200ml	1 copo	104kcal	20,5g	5,6g	0	0	0	0	0
Cupuaçú	200ml	1 copo	170kcal	43,46g	0,42g	0,14g	0,04g	0	1,2g	6mg
Goiaba	200ml	1 copo	130kcal	32,84g	0,78g	0,3g	0,08g	0	1,6g	4mg
Maracujá	200ml	1 copo	106kcal	28,4g	0,82g	0,10g	0,008g	0	0,4g	12mg
Taperebá	200ml	1 copo	88kcal	21,98g	1,66g	0,44g	0,07g	0	4,6g	12mg
ACOMPANHAMENTO	QTD	MED. CASEIRA	VL ENERG.	CHO	PTN	G.TOTAL	G.SATUR.	G.TANS	FIBRA	SÓDIO
Pão francês	50g	1 unidade	149kcal	29,5g	4g	1,5g	0,5g	0	2,3g	323,8mg
Pão de forma integral	50g	2 fatias	180kcal	32g	6g	0	0	0	0	0
GUARNIÇÃO	QTD	MED. CASEIRA	VL ENERG.	CHO	PTN	G.TOTAL	G.SATUR.	G.TANS	FIBRA	SÓDIO
Apresentado	30g	1 fatia	33kcal	2g	4g	1g	0	0	0	310mg
Mingau de banana	200ml	1 copo	338kcal	82,3	6,8	3,35g	2,06	0	5,5	629mg
Maçã	50g	1 porção	52kcal	13,8g	0,26g	0,17g	0,02g	0	2,4g	1mg
Patê de sardinha	30g	1 col. servir rasa	60kcal	0	3,3g	4,8g	0,9g	0	0	141mg
Bôla de frango	100g	1 fatia	228kcal	12,55	11,9g	14,4g	3,16g	60g	1,1g	206mg
Farofa de charque	100g	1 porção	212kcal	35,7g	12g	19,9g	0,66g	29g	0,2g	943mg
Brusqueta	50g	1 porção	130,5kcal	15,3g	5,6g	7,5g	3,2g	0	1,1g	218mg
Macaxeira cozida	50g	1 porção	198kcal	47,1g	1,6g	0	0,09g	0	2,2g	281mg
Ovo frito	45g	1 porção	105kcal	0,43g	6,24g	6,76g	1,8g	0	0	238mg
Bolo de cenoura	100g	1 fatia	379kcal	65,5g	6,4g	0	0	0	0	0

ALMOÇO/JANTA										
ACOMPANHAMENTO	QTD	MED. CASEIRA	VL ENERG.	CHO	PTN	G.TOTAL	G.SATUR.	G.TRANS	FIBRA	SÓDIO
Arroz	100g	1 col. servir cheia	124kcal	25,5g	2,3g	1,2g	0,2g	0,2g	2,9g	275,8mg
Feijão	150g	1 concha cheia	91,5kcal	12,4g	5g	1g	0	0	6,3g	287,1mg
Farofa (farinha branca)	30g	1 col. servir cheia	115,8kcal	23,5g	0,1g	2,8g	0	0,5g	0,2g	0,3mg
Farofa (farinha amarela)	40g	1 col. servir rasa	146kcal	35,7g	0,5g	9,1g	0,04g	0,7g	2,6g	4mg
SALADA	QTD	MED. CASEIRA	VL ENERG.	CHO	PTN	G.TOTAL	G.SATUR.	G.TRANS	FIBRA	SÓDIO
Cenoura, repolho	60g	1 porção	28,8kcal	3,69g	0,51g	1,57g	0,29g	0	1,7g	174,6mg
Pepino, tomate, repolho	60g	1 porção	10kcal	2,27g	0,51g	0,07g	0,04g	0	0,76g	4,8mg
Abóbora, alface, repolho	60g	1 porção	5,6kcal	1,82g	2,21g	0,05g	0,008g	0	0,49g	3,64mg
Batata, cenoura, beterraba	90g	1 porção	52,5kcal	10,46g	1,29g	0,79g	0,15g	0	1,53g	181,8mg
Alface, repolho, tomate	60g	1 porção	8,68kcal	2,47g	2,25g	0,09g	0,04g	0	0,72g	4,62mg
GUARNIÇÃO	QTD	MED. CASEIRA	VL ENERG.	CHO	PTN	G.TOTAL	G.SATUR.	G.TRANS	FIBRA	SÓDIO
Espaguete ao alho e óleo	100g	1 peg. cheio	415kcal	92g	8g	6g	1g	0	14g	194mg
Macarrão ao sugo	100g	1 peg. cheio	245kcal	30g	14g	7g	3g	0	0	700mg
Vatapá	150g	1 concha cheia	254kcal	14,1g	12,75g	0	7,5g	0	1,7g	879mg
PRATO PRINCIPAL	QTD	MED. CASEIRA	VL ENERG.	CHO	PTN	G.TOTAL	G.SATUR.	G.TRANS	FIBRA	SÓDIO
Frango desfiado c/legumes	180g	2 col. servir cheia	198kcal	0	41,4g	2,1g	0,59g	0,03g	0	117mg
Língua ao molho de ervilha	180g	2 col. servir cheia	511,2kcal	0	34,7g	40,1g	14,6g	1,51g	0	117mg
Pirarucu frito	180g	2 porções	224kcal	4g	36g	8g	2g	0	2g	440mg
Bife de panela	180g	2 porções	453,6kcal	0	49,1g	27g	10,5g	0	0	145,8mg
Picadinho rico	180g	2 col. servir cheia	381kcal	25g	25,75g	30g	11,5g	0	0	100,5mg
Carré grelhado	220g	1 porção	351kcal	0	35,77g	21,96g	8,12g	0	0g	73mg
Calabresa assada	180g	2 porções	590,4kcal	2,55g	28,6g	50,9g	18,5g	0	0	1828mg
Picadinho a copacabana	180g	2 col. servir cheia	147,6kcal	15,6g	11,8g	4,1g	1,07g	0	2,16g	390,6mg
Frango acebolado	280g	2 porções	411,6kcal	0	47g	15,04g	6,52g	0	0	702,8mg
Panqueca de carne	150g	1 poção	288kcal	279g	12g	13,5g	5,1g	0	1,05g	127,5mg
SOBREMESA	QTD	MED. CASEIRA	VL ENERG.	CHO	PTN	G.TOTAL	G.SATUR.	G.TRANS	FIBRA	SÓDIO
Docinho	20g	1 unidade	35kcal	8g	0	0	0	0	2g	0
Banana maçã	65g	1 unidade	72,1kcal	16,7g	1,1g	0	0	0	1,3g	0,6mg
Bolo de coco	50g	1 porção	178kcal	31,6g	2,2	5,2g	1948,5g	0	0,5g	142mg
Melancia	100g	1 porção	30kcal	7,5g	0,61g	0,15g	0,02g	0	0,4g	1mg
SOPA	QTD	MED. CASEIRA	VL ENERG.	CHO	PTN	G.TOTAL	G.SATUR.	G.TRANS	FIBRA	SÓDIO
Canja	150g	1 concha cheia	81,7kcal	7,8g	8,6g	3g	0,7g	0	3,3g	453,7mg
Carne	150g	1 concha cheia	134kcal	19g	8,5g	3,5g	0,5g	0	2g	432mg
Charque	150g	1 concha cheia	365kcal	83g	5g	1g	0	0	0	60mg
Feijão	150g	1 concha cheia	802kcal	98,3g	11g	48,3g	21,3g	0	18,6g	535,6mg

QTD= quantidade

VL ENERG. = Valor energético

CHO = carboidratos

PTN = proteína