

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS
CARDÁPIO 1ª SEMANA DE AGOSTO (06 a 10/08/2018)

DESEJUM										
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	200ml	1 copo	2,2kcal	0,10g	0,25g	0,06g	0	0	0	4,2mg
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
Caju	200ml	1 copo	104kcal	20,5g	5,6g	0	0	0	0	0
Cupuaçu	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	0,082g	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	323,85mg
Pão massa fina	50g	1 unidade	155,5kcal	30,75g	4,2g	8,5g	0,4g	0	1,2g	215,4mg
GUARNIÇÃO	QTD	MED. CASEIRA	VL ENERG.	CHO	PTN	G.TOTAL	G.SATUR.	G.TANS	FIBRA	SÓDIO
Presunto	30g	1 fatia	34kcal	0	6,8g	0,8g	0,3g	0	0	290mg
Mingau de tapioca	200ml	1 copo	205kcal	39g	4g	3g	0	0	0	0
Maçã	50g	1 porção	52kcal	13,8g	0,26g	0,17g	0,02g	0	2,4g	1mg
Patê de atum	30g	1 col. servir rasa	60kcal	0	3,3g	4,8g	0,9g	0	0	141mg
Brusqueta	50g	1 porção	130,5kcal	15,3g	5,6g	7,5g	3,2g	0	1,1g	218mg
Farofa de charque	200g	1 porção	424kcal	71,4g	24g	40g	1,32g	58g	0,4g	1886mg
Pão de queijo	50g	2 unidade	150kcal	16g	3,6g	7,8g	3g	0	0	255mg
Bolo de milho	100g	1 fatia	387kcal	83g	8g	0	0	0	2g	488mg
Molho hot dog	50g	1 col. servir rasa	180kcal	2,1g	5g	13g	4g	0	0	545mg
Banana frita	50g	1 porção	107kcal	15,3g	0,6g	6g	0,7g	0	1,1g	2mg
Ovo mexidos	45g	1 porção	105kcal	0,43g	6,24g	6,76g	1,8g	0	0	238mg
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
Abóbora, alface, beterraba	60g	1 porção	1,26kcal	2,61g	2,14g	0,06g	0,11g	0	0,059g	1,6mg
Pepino, repolho, tomate	60g	1 porção	10kcal	2,27g	0,51g	0,07g	0,04g	0	0,76g	4,8mg
Alface, cenoura, repolho	60g	1 porção	13,28kcal	3,59g	2,26g	0,1g	0,014g	0	3,28g	17,42mg
Batata, cenoura, feijão verd	90g	1 porção	48,6kcal	9,63g	1,33g	0,77g	0,14g	0	1,95g	95,4mg
Couve, repolho	60g	1 porção	4,52kcal	4,58g	1,38g	2,7g	0,48g	0	1,68g	233,4mg
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
Feijão tropeiro	100g	1 concha cheia	189kcal	14,1g	12,75	0	0	0	0	0
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 assado dourado	280g	2 porções	490kcal	0	49,7g	30,72g	8,6g	0	0	812mg
Cozido à brasileira	180g	2 col. servir cheia	568kcal	17g	45g	39g	5g	0	8g	967mg
Toscana assada	180g	2 col. servir cheia	274kcal	0	30,26g	16,32g	1,23g	0	0	675mg
Pirarucu desfiado	180g	2 porções	224kcal	4g	36g	8g	2g	0	2g	440mg
Carne assada	180g	2 porções	376kcal	5,6g	33,2g	24,4g	8,8g	0	0	2856mg
Picadinho de tambaqui	180g	2 col. servir cheia	157,5kcal	0	28,4g	4,1g	1,4g	0	0	118,5mg
Kafta de carne	180g	1 porção	125kcal	0	22,26g	3,32g	1,23g	0	0	77mg
Frango escandaloso	180g	2 col. servir cheia	198kcal	0	41,4g	2,1g	0,59g	0,03g	0	117mg
Bife de fígado acebolado	180g	2 porções	419,4kcal	14,2g	45,7g	17,4g	5g	0	0	1257mg
Churrasquinho de carne	180g	1 porção	303kcal	3,86g	25g	19,06g	3,97g	0	0	1187mg
Churrasquinho de frango	180g	2 porções	390kcal	0	59,1g	15,44g	4,3g	0	0	786mg
Fricassé de frango	180g	2 col. servir cheia	615kcal	4,6g	1,86g	5,23g	1,35g	0	0,1g	166,5mg
Stroganoff de carne	180g	2 col. servir cheia	296kcal	11,46g	19,51g	19,03g	7,52g	0	1g	866mg
Feijoada completa	200g	2 concha cheia	344,6kcal	13,3g	24,9g	13g	14,8g	0	6,2g	1142,4mg
Madalena de carne	180g	2 col. servir cheia	209kcal	15g	10g	12g	7g	0	2,4g	750mg
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	50g	1 porção	162kcal	38g	0,3g	3,3g	2,1g	0	1,6	18mg
Laranja	140g	1 unidade	65,8kcal	16,5g	1,3g	0	0	0	2,6g	0
SOPA	QTD	MED. CASEIRA	CALORIAS	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