

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS

CARDÁPIO 2ª SEMANA DE MAIO (07 a 11/05/2018)

| 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 |
| Mamão | 100g | 1 fatia | 188kcal | 11,6g | 0,81g | 0,13g | 0,04g | 0 | 1,3g | 5mg |
| 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 |
| Feijão tropeiro | 100g | 1 concha cheia | 189kcal | 14,1g | 12,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 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 |
| Isca de carne | 180g | 2 col. servir cheia | 457,2kcal | 25g | 45,1g | 10,3g | 0 | 0 | 4,3g | 914,2mg |
| Calabresa assada | 180g | 2 porções | 590,4kcal | 2,55g | 28,6g | 50,9g | 18,5g | 0 | 0 | 1828mg |
| Frango acebolado | 280g | 2 porções | 411,6kcal | 0 | 47g | 15,04g | 6,52g | 0 | 0 | 702,8mg |
| Picadinho a copacabana | 180g | 2 col. servir cheia | 147,6kcal | 15,6g | 11,8g | 4,1g | 1,07g | 0 | 2,16g | 390,6mg |
| Guisadinho de coração | 180g | 2 col. servir cheia | 333kcal | 0,2g | 47,5g | 14,2g | 4,06g | 0 | 0 | 86,4mg |
| 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 |
| Goiabada c/creme de leite | 50g | 1 porção | 162kcal | 38g | 0,3g | 3,3g | 2,1g | 0 | 1,6 | 18mg |
| 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

