

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS

CARDÁPIO 3ª SEMANA DE MAIO (14 a 18/05/2018)

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 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
Mortadela	30g	1 fatia	81,7kcal	2g	3,75g	3,75g	2g	0	0	399mg
Banana cozida	100g	1 porção	122kcal	31,9g	1,3g	0,37g	0,14g	0	2,3g	4mg
Polenta	100g	1 porção	192kcal	40g	4,37g	1,23g	0,36g	0	3,8g	187mg
Ovo mexidos	45g	1 porção	105kcal	0,43g	6,24g	6,76g	1,8g	0	0	238mg
Maçã	50g	1 porção	52kcal	13,8g	0,26g	0,17g	0,02g	0	2,4g	1mg
Bola de sardinha	100g	1 fatia	518,7kcal	37g	19,39g	10,53g	1,40g	0	0	465mg
Patê de presunto	50g	1 col. servir rasa	130kcal	0	4,5g	12g	3,5g	0	0	330mg
Bolo mesclado	100g	1 fatia	426kcal	51,6g	5g	22g	11,3g	0	1,8g	210mg
logurte	100g	1 und. sachê	100kcal	18g	2,3g	2,4g	1,5g	0	0	36mg
Molho hot dog	50g	1 col. servir rasa	180kcal	2,1g	5g	13g	4g	0	0	545mg

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
Alface, cenoura, repolho	60g	1 porção	13,28kcal	3,59g	2,26g	0,1g	0,014g	0	3,28g	17,42mg
Pepino, tomate, repolho	60g	1 porção	10kcal	2,27g	0,51g	0,07g	0,04g	0	0,76g	4,8mg
Abóbora, beterraba, repolho	60g	1 porção	5,78kcal	3,14g	0,62g	0,06g	0,01g	0	1,03g	5,18mg
Batata, cenoura, feijão verd	90g	1 porção	48,6kcal	9,63g	1,33g	0,77g	0,14g	0	1,95g	95,4mg
Couve e repolho	60g	1 porção	87kcal	15,6g	4,8g	1,8g	0,3g	0	3,6g	486,6mg
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 xadrez	210g	2 col. servir cheia	400,4kcal	39,2g	53,2g	5,6g	0	0	8,4g	702,8mg
Toscana assada	180g	2 porções	376kcal	5,6g	33,2g	24,4g	8,8g	0	0	2856mg
Tambaqui frito	180g	2 porções	639kcal	45g	45g	36g	14,4g	0	18g	2484mg
Bisteca acebolada	200g	1 porção	582kcal	0	60,2g	36,1g	14,1g	0	0	754mg
Supremo de frango	180g	2 col. servir cheia	615kcal	4,6g	1,86g	5,23g	1,35g	0	0,1g	166,5mg
Picadinho de coração	180g	2 col. servir cheia	297kcal	0,27g	51,84g	8,51g	2,52g	0,28g	0	106,2mg
Frango americano	280g	2 porções	411,6kcal	0	47g	15,04g	6,52g	0	0	702,8mg
Madalena de carne	150g	1 porção	209kcal	15,05g	10g	12g	6,5g	0	2,4g	775mg
Feijoada completa	200g	2 concha cheia	344,6kcal	13,3g	24,9g	13g	14,8g	0	6,2g	1142,4mg
Carne achurrascada	180g	2 col. servir cheia	255,6kcal	0	38,86g	9,95g	3,6g	0,30g	0	621mg
Torta de frios	180g	1 poção	386kcal	50g	10g	6g	2g	0	8g	10mg
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
Pudim	50g	1 porção	174kcal	45,8g	0	0	0	0	0	216mg
Goiabada c/creme de leite	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	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