

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS

CARDÁPIO 5ª SEMANA DE MAIO (28/05 a 01/06/2018)

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
Cupuçú	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	50g	1 unidade	61kcal	11,3g	2g	0,72g	0,2g	0	0,4g	73mg
GUARNIÇÃO	QTD	MED. CASEIRA	VL ENERG.	CHO	PTN	G.TOTAL	G.SATUR.	G.TANS	FIBRA	SÓDIO
Mingau de arroz	200ml	1 copo	326kcal	65,36g	4,6g	5,66g	2,76g	0	0,4g	72mg
Farofa de ovo	100g	1 porção	325kcal	63,25g	2,78g	6,18g	3,25g	0	0,7g	109mg
Tapioquinha	100g	1 unidade	227kcal	42,62g	0,16g	6,25g	3,95g	0	0,4g	95mg
Bolo de milho	100g	1 fatia	387kcal	83g	8g	0	0	0	2g	488mg
Mamão	100g	1 fatia	188kcal	11,6g	0,81g	0,13g	0,04g	0	1,3g	5mg
Molho de carne	50g	1 col. servir rasa	25,1kcal	2,40g	1,87g	1,18g	0,57g	0	0,2g	280mg
Patê de atum	50g	1 col. servir rasa	76kcal	3,31g	6,04g	4,34g	0,69g	0	0,2g	173,5mg
Macaxeira cozida	50g	1 porção	198kcal	47,1g	1,6g	0	0,09g	0	2,2g	281mg

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, repolho, beterraba	60g	1 porção	5,78kcal	3,14g	0,62g	0,06g	0,01g	0	1,03g	5,18mg
Feijão, repolho, tomate	90g	1 porção	206,4kcal	3636g	5,82g	4,51g	0,91g	0	9,1g	424,6mg
Alface, cenoura, beterraba	60g	1 porção	8,94kcal	4,38g	2,33g	0,11g	0,017g	0	3,38g	15,38mg
Cenoura, beterraba repolho	60g	1 porção	13,46kcal	4,91g	0,78g	0,10g	0,01g	0	3,82g	18,96mg
GUARNIÇÃO	QTD	MED. CASEIRA	VL ENERG.	CHO	PTN	G.TOTAL	G.SATUR.	G.TRANS	FIBRA	SÓDIO
Espagete 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
Purê de batata	100g	1 col. servir cheia	113kcal	16,91g	2g	4,19g	1g	0	1,5g	333mg
PRATO PRINCIPAL	QTD	MED. CASEIRA	VL ENERG.	CHO	PTN	G.TOTAL	G.SATUR.	G.TRANS	FIBRA	SÓDIO
Picadinho Rubi	180g	2 col. servir cheia	226kcal	16,82g	15,08g	12,92g	3,26g	0	3,6g	978mg
Frango à cocote	280g	2 porções	411,6kcal	0	47g	15,04g	6,52g	0	0	702,8mg
Tambaqui frito	180g	2 porções	639kcal	45g	45g	36g	14,4g	0	18g	2484mg
Stroganoff de carne	180g	2 col. servir cheia	308kcal	11,94g	20,32g	19,82g	7,84g	0	1g	902mg
Carré grelhado	220g	1 porção	351kcal	0	35,77g	21,96g	8,12g	0	0g	73mg
Carne assada molho shoyo	180g	2 porções	351kcal	3,07g	55,38g	13,72g	3,35g	0	1,1g	511mg
Bife ao madeira	180g	2 porções	453,6kcal	0	49,1g	27g	10,5g	0	0	145,8mg
Fricassé de frango	180g	2 col. servir cheia	615kcal	4,6g	1,86g	5,23g	1,35g	0	0,1g	166,5mg
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
Melancia	100g	1 porção	30kcal	7,5g	0,61g	0,15g	0,02g	0	0,4g	1mg
Bolo de chocolate	50g	1 porção	209kcal	30g	3g	8,3g	2,5g	0	0	232mg
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