

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS

CARDÁPIO 1ª SEMANA DE MAIO (30/04 a 04/05/2018)

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	0,082g	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
Patê de frango	30g	1 col. servir rasa	50kcal	0	0	54g	0	0	0	0
Mingau de tapioca	200ml	1 copo	205kcal	39g	4g	3g	0	0	0	0
Mortadela	30g	1 fatia	81,75kcal	2g	3,75g	3,75g	2g	0	0	399mg
Ovo cozido	45g	1 unidade	71kcal	0,2g	5,8g	0	1,34g	0	0	27,9mg
Bolo de milho	100g	1 fatia	387kcal	83g	8g	0	0	0	2g	488mg
Queijo mussarela	30g	1 fatia	98kcal	0g	7,4g	7,7g	5,1g	0	0	114mg
logurte	100g	1 und. sachê	100kcal	18g	2,3g	2,4g	1,5g	0	0	36mg
Molho de carne	50g	1 col. servir rasa	39kcal	8g	1g	1g	0	0	1g	298mg

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, beterraba, repolho	60g	1 porção	5,54kcal	3,59g	2,4g	0,08g	0,013g	0	1,04g	5,18mg
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
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
Vatapá	150g	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
Linguiça de frango assada	180g	2 unidade	332kcal	7,7g	19,7g	24g	6,7g	0	0	1700mg
Cozido à brasileira	180g	2 col. servir cheia	568kcal	17g	45g	39g	5g	0	8g	967mg
Frango ensopado	280g	2 porções	400,4kcal	39,2g	53,2g	5,6g	0	0	8,4g	702,8mg
Bife de fígado acebolado	180g	2 porções	419,4kcal	14,2g	45,7g	17,4g	5g	0	0	1257mg
Tambaqui frito	180g	2 porções	639kcal	45g	45g	36g	14,4g	0	18g	2484mg
Carne à delícia	180g	2 col. servir cheia	1926kcal	316,8g	77,4g	68,4g	14,4g	0	32,4g	2966,4mg
Feijoada completa	200g	2 concha cheia	344,6kcal	13,3g	24,9g	13g	14,8g	0	6,2g	1142,4mg
Churrasco de frango	200g	2 porções	390kcal	0	59,1g	15,44g	4,3g	0	0	786mg
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
Banana maçã	65g	1 unidade	72,1kcal	16,7g	1,1g	0	0	0	1,3g	0,6mg
Banana em calda	50g	1 porção	72,8kcal	17,2g	0,2g	0	0	0	0	0
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