

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS
CARDÁPIO 3ª SEMANA DE AGOSTO (20 a 24/06/2018)

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	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
Cajú	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	0,08g	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
Apresentado	30g	1 fatia	33kcal	2g	4g	1g	0	0	0	310mg
Mingau de arroz	180g	1 copo	81kcal	16g	1,1g	1,41g	0,65g	0	0,1g	18mg
Abacaxi	50g	1 porção	40kcal	10,6g	0,45g	0,1g	0	0	1,2g	1mg
Patê de frango	30g	1 col. servir rasa	50kcal	0	0	54g	0	0	0	0
Bolo mesclado	100g	1 fatia	426kcal	51,6g	5g	22g	11,3g	0	1,8g	210mg
Farofa de calabresa	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
Ovo mexidos c/presunto	45g	1 porção	138kcal	2,43g	10,24g	7,76g	1,8g	0	0	238mg
Bola de carne	100g	1 fatia	557kcal	45g	20,39g	11,53g	1,40g	0	1g	763mg
Banana cozida	100g	1 porção	122kcal	31,9g	1,3g	0,37g	0,14g	0	2,3g	4mg
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, tomate, repolho	60g	1 porção	10kcal	2,27g	0,51g	0,07g	0,04g	0	0,76g	4,8mg
Batata, cenoura, feijão verd	90g	1 porção	48,6kcal	9,63g	1,33g	0,77g	0,14g	0	1,95g	95,4mg
Alface, repolho, tomate	60g	1 porção	8,68kcal	2,47g	2,25g	0,09g	0,04g	0	0,72g	4,62mg
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
Creme de frango	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
Supremo de frango	180g	2 col. servir cheia	615kcal	4,6g	1,86g	5,23g	1,35g	0	0,1g	166,5mg
Isca de carne acebolado	180g	2 col. servir cheia	457,2kcal	25g	45,1g	10,3g	0	0	4,3g	914,2mg
Torta de frios	180g	1 poção	386kcal	50g	10g	6g	2g	0	8g	10mg
Bolinho de tambaqui	180g	2 col. servir cheia	157,5kcal	0	28,4g	4,1g	1,4g	0	0	118,5mg
Assada de panela	180g	2 porções	376kcal	5,6g	33,2g	24,4g	8,8g	0	0	2856mg
Frango tropical	280g	2 porções	400,4kcal	39,2g	53,2g	5,6g	0	0	8,4g	702,8mg
Lingua ao molho de ervilha	180g	2 col. servir cheia	511,2kcal	0	34,7g	40,1g	14,6g	1,51g	0	117mg
Pirarucu desfiado	180g	2 porções	224kcal	4g	36g	8g	2g	0	2g	440mg
Bisteca chapeada	200g	1 porção	582kcal	0	60,2g	36,1g	14,1g	0	0	754mg
Feijoada completa	200g	2 concha cheia	344,6kcal	13,3g	24,9g	13g	14,8g	0	6,2g	1142,4mg
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
Banana maçã	65g	1 unidade	72,1kcal	16,7g	1,1g	0	0	0	1,3g	0,6mg
Goiabada										
Brigadeiro	50g	1 porção	68kcal	11,02g	1,37g	2,33g	1,14g	0	0,4g	25mg
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