

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS**  
**CARDÁPIO 4ª SEMANA DE AGOSTO (27 a 31/08/2018)**

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
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 hambúrguer	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
Queijo mussarela	30g	1 fatia	108kcal	1,2g	7,2g	0	0	0	0	0
Mingau de Mungunzá	200g	1 copo	555kcal	117g	3,75g	3,93g	2,16g	0	1,8g	123mg
Mamão	100g	1 fatia	188kcal	11,6g	0,81g	0,13g	0,04g	0	1,3g	5mg
Patê de presunto	50g	1 col. servir rasa	130kcal	0	4,5g	12g	3,5g	0	0	330mg
Bôla de sardinha	100g	1 fatia	518,7kcal	37g	19,39g	10,53g	1,40g	0	0	465mg
Farofa de carne	200g	1 porção	424kcal	71,4g	24g	40g	1,32g	58g	0,4g	1886mg
Polenta (cuscut)	50g	1 porção	96kcal	20g	2,15g	0,6g	0,18g	0	1,9g	93,5mg
Ovos com salsicha	45g	1 porção	165kcal	1,43g	10,24g	10,76g	2,8g	0	0	508mg
Hambúrguer	80g	1 porção	142kcal	1,6g	16g	7,6g	4,1g	0	1g	531mg
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
Pepino, tomate, repolho	60g	1 porção	10kcal	2,27g	0,51g	0,07g	0,04g	0	0,76g	4,8mg
Batata, cenoura, beterraba	90g	1 porção	52,5kcal	10,46g	1,29g	0,79g	0,15g	0	1,53g	181,8mg
Alface, cenoura, repolho	60g	1 porção	13,28kcal	3,59g	2,26g	0,1g	0,014g	0	3,28g	17,42mg
Abóbora, beterraba, repolho	60g	1 porção	5,78kcal	3,14g	0,62g	0,06g	0,01g	0	1,03g	5,18mg
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
Baião	100g	1 col. servir cheia	345kcal	51,73g	15,38g	8,5g	3,24g	0	5,4g	473mg
PRATO PRINCIPAL	QTD	MED. CASEIRA	VL ENERG.	CHO	PTN	G.TOTAL	G.SATUR.	G.TRANS	FIBRA	SÓDIO
Picadinho de tambaqui	180g	2 col. servir cheia	157,5kcal	0	28,4g	4,1g	1,4g	0	0	118,5mg
Bife cremoso	180g	2 porções	453,6kcal	0	49,1g	27g	10,5g	0	0	145,8mg
Salpicão	180g	2 col. servir cheia	325kcal	11,83g	28,85g	17,83g	5,54g	0	1,5g	221mg
Guisadinho de coração	180g	2 col. servir cheia	297kcal	0,27g	51,84g	8,51g	2,52g	0,28g	0	106,2mg
Carne ensopada	180g	2 col. servir cheia	333kcal	0,2g	47,5g	14,2g	4,06g	0	0	86,4mg
Calabresa assada	180g	2 porções	590,4kcal	2,55g	28,6g	50,9g	18,5g	0	0	1828mg
Carne guisada c/legumes	180g	2 col. servir cheia	147,6kcal	15,6g	11,8g	4,1g	1,07g	0	2,16g	390,6mg
Dobradinha	180g	2 col. servir cheia	471kcal	26g	10,21g	30,45g	4,39g	0	6,7g	660mg
Picadinho rico	180g	2 col. servir cheia	381kcal	25g	25,75g	30g	11,5g	0	0	100,5mg
Pirarucu frito	180g	2 porções	224kcal	4g	36g	8g	2g	0	2g	440mg
Lasanha à bolonhesa	150g	1 porção	336kcal	35,43g	20,52g	12,38g	6,38g	0	2,7g	744mg
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
Bolo de chocolate	50g	1 porção	31kcal	7,1g	0,56g	0	0	0	0	38mg
Melancia	100g	1 porção	30kcal	7,5g	0,61g	0,15g	0,02g	0	0,4g	1mg
Brigadeiro	50g	1 porção	68kcal	11,02g	1,37g	2,33g	1,14g	0	0,4g	25mg
Banana maçã	65g	1 unidade	72,1kcal	16,7g	1,1g	0	0	0	1,3g	0,6mg
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