

Composição nutricional

Mês: Março/2025

Dia	Cardápio	Gramagem	Valor calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína	Lipídio	Sódio	Colesterol	Fibra	
					(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	
5	Almoço	Arroz	125g	160	35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
		Feijão	85g	64,6	11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
		Pernil ao molho barbecue	100g	366,8	0	44,94	19,46	86,8	154	0
		Virado de acelga	100g	16,2	2,58	1,74	0,3	3,6	0	1,86
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Abobrinha	60g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
		Pepino c/ tomate	60g	6	1,2	0,54	0	0	0	0,66
	Sobremesa	Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
	Vegetariano	Hamburguer de soja	100	342,8	30,51	52,4	1,24	0	0	0
	Lanche da noite	Pão com queijo	80g	273	8,66	22,64	576,5	290	0	1,84
		Suco	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
Café		250ml	22,5	3,75	1,75	0,25	2,5	0	0	
Melancia		100g	33	8,1	0,9	0	0	0	0,1	
			1395,3	132,15	135,33	598,95	390,65	154	16,24	
6	Almoço	Arroz	125g	160	35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
		Feijão	85g	64,6	11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
		Fricasse de frango	100g	190,8	0	38,4	3	6	106,8	0
		Repolho refogado	100g	10,2	2,34	0,54	0,06	2,4	0	1,14
		Berinjela	60g	82	13,7	4,43	1,3	3	0	2,45
		Cenoura ralada	60g	6	1,2	0,54	0	0	0	0,66
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
	Sobremesa	Gelatina	100g	380	89,2	8,9	0	235	0	0
	Vegetariano	Tomate recheado	100g	13,12	1,62	1,78	260	0	0	1,1
	Lanche da noite	Pão com pate de frango	80g	209,5	42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
Café		250ml	22,5	3,75	1,75	0,25	2,5	0	0	
Suco		250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0	
			1240,12	229,71	69,2	268,74	487,55	106,8	17,02	
Almoço	Arroz	125g	160	35,12	3,12	0,25	1,25	0	2	
	Feijão	85g	64,6	11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22	
	Almondega	100g	255,96	7,38	19,5	15,96	214,55	108,43	0,56	
	Macarrão alho e óleo	100g	85,23	15,65	2,65	1,45	180,36	0	1,29	
	Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6	

7		Grão de bico	60g	82	13,7	4,43	1,3	3	0	2,45
		Beterraba ralada	60g	24,0	93,4	0,62	0	0	0	0,58
	Sobremesa	Banana	120g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
	Vegetariano	Almondega Proteína de soja	100g	80	3,75	8,75	3,75	600	0	7,5
	Lanche da noite	Bolo	80g	290,4	27,36	4,08	19,68	618,4	54,4	0,48
		Leite	250ml	0	3,2	0	0	160	25	0
		Café	250ml	22,5	3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
		Banana	120g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
					1266,89	179,61	52,08	43,36	1785,96	187,83
10	Almoço	Arroz	125g	160	35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
		Feijão	85g	64,6	11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
		Carne de Panela	100g	212	0	26,7	10,9	52	103	0
		Virado de Abobrinha	100g	85,23	15,65	2,65	1,45	180,36	0	1,29
		Alface	60g	10,2	2,34	0,54	0,06	2,4	0	1,14
		Chuchu	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Cenoura ralada	60g	6	1,2	0,54	0	0	0	0,66
	sobremesa	Melancia	100g	33		0,9	0	0	0	0,1
	Vegetariano	Lasanha de Berinjela	100g	257,93	5,98	26,83	13,7	0	261,72	1,2
	Lanche da noite	Pão de queijo	80g	209,5	42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
		Café	250ml	22,5	3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
		Suco	250ml	92,5	21,75	1,75	0	0	0	0
		Melancia	100g	33	8,1	0,9	0	0	0	0,1
					1191,86	148,82	73,22	30,14	475,91	364,72
11	Almoço	Arroz	125g	160	35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
		Feijão	85g	64,6	11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
		Espetinho de Frango	100g	251	7,5	28,5	7,8	122	84	1,1
		Legumes Saute	100g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
		Couve	60g	20,4	4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Beterraba Cozida	60g	20,4	4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
		Paçoquinha	20g	103	9,7	3,5	5,6	37	0	0,8
	Vegetariano	Bolinho de legumes	100g	55,9	8,56	2,59	1,17	19,54	0,32	0,51
	Lanche da noite	Panqueca de frango	100g	168,75	12,6	8,54	9,09	388	56	0,59
		Café	250ml	22,5	3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
		Suco	250ml	92,5	21,75	1,75	0	0	0	0
				1014,45	132,2	57,11	25,06	580,39	140,32	18,62
		Arroz	125g	160	35,12	3,12	0,25	1,25	0	2

12	Almoço	Feijão	85g	64,6	11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
		Pernil	100g	386,1	78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
		Farofa	90g	386,1	78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Batata Doce	60g	105	72,8	1,66	0,13	0,7	0	1,1
		Chicória	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Banana	100g	98	8	1,3	0,1	0	0	2
	Vegetariano	Ovo cozido	100g	91	0	6,09	6,7	0	0	0
	Lanche da noite	Pão com ovo e tomate	100g	378	29,3	31,95	14,48	324	0,5	1,15
		Café	250ml	22,5	3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
		Suco	250ml	92,5	21,75	1,75	0	0	0	0
		Banana	100g	98	8	1,3	0,1	0	0	2
				1892,6	349,18	54,16	41,67	340,77	0,5	17,91
13	Café da manhã	Pão com pate de frango	80g	209,5	42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
		Suco	250ml	92,5	21,75	1,75	0	0	0	0
		Café	250ml	22,5	3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
	Almoço	Arroz	125g	160	35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
		Feijão	85g	64,6	11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
		Bife de palma a pizzaiolo	100g	255,96	7,38	19,5	15,96	214,55	108,43	0,56
		Mandioca cremosa	100g	120	68,5	3,11	0,39	8	0	1,65
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Berinjela	60g	82	13,7	4,43	1,3	3	0	2,45
		Repolho temperado	60g	10,2	2,34	0,54	0,06	2,4	0	1,14
		Pudim de pão	60g	91,44	15,14	3,77	1,79	97,99	0	0,17
	Vegetariano	Pimentão recheado c/ prot. Soja	100g	13,12	1,62	1,78	260	0	0	1,1
	Lanche da noite	Torta de legumes	100g	160	15,24	5,38	8,94	5,1	0,25	0,7
		Café	250ml	22,5	3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
		Suco	250ml	92,5	21,75	1,75	0	0	0	0
Laranja		100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1	
			1484,22	284,17	57,57	292,92	574,69	108,68	20,44	
Almoço	Arroz	125g	160	35,12	3,12	0,25	1,25	0	2	
	Feijão	85g	64,6	11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22	
	Peixe assado	100g	162	17,91	11,63	4,78	0	0	0	
	Pure de batata	100g	399,6	103,32	5,76	1,92	712,8	0	4,44	
	Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6	
	Abobrinha	60g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96	
	Tomate c/ pepino	60g	6	1,2	0,54	0	0	0	0,66	

14	Vegetariano	Melancia	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1	
		Torta de legumes	100g	160	15,24	5,38	8,94	5,1	0,25	0,7	
	Lanche da noite	Bolo	80g	290,4	27,36	4,08	19,68	618,4	54,4	0,48	
		Café	250ml	22,5	3,75	1,75	0,25	2,5	0	0	
		Suco	250ml	92,5	21,75	1,75	0	0	0	0	
		Melancia	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1	
				1454	259,23	40,51	36,62	1346,55	54,65	19,06	
17	Almoço	Arroz	125g	160	35,12	3,12	0,25	1,25	0	2	
		Feijão	85g	64,6	11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22	
		Isca de Frango refogado	100g	190,8	0	38,4	3	6	106,8	0	
		Polenta	100g	85,23	15,65	2,65	1,45	180,36	0	1,29	
		Beterraba ralada	60g	20,4	4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92	
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6	
		Mix de grãos	60g	82	13,7	4,43	1,3	3	0	2,45	
		Melancia	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1	
	Vegetariano		Suflé de chuchu								
	Lanche da noite		Pão de queijo	80g	209,5	42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
			Suco	250ml	92,5	21,75	1,75	0	0	0	0
			Café	250ml	22,5	3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
			Melancia	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
				1014,93	168,72	61,82	10,08	432,31	106,8	18,33	
18	Café da manha		Pão com pate de frango	80g	209,5	42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
			Café	250ml	22,5	3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
			Suco	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
			Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
	Almoço		Arroz	125g	160	35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
			Feijão	85g	64,6	11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
			Feijoada	100g	172,31	6,67	8,32	12,55	380,84	33,04	2,07
			Farofa	100g	386,1	78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
			Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
			Couve	60g	20,4	4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
			Vinagrete	50g	38,5	7,3	1,3	3,1	1	0	
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1	
	Vegetariano		Ovo frito	100g	295,86	58,8	9,76	28,12	703	331,91	0
	Lanche da noite		Pizza de assadeira	100g	191,7	17,43	8,72	9,85	301	23,74	1,46
			Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
			Café	250ml	22,5	3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
		Suco	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0	

				1822,37	336,1	48,36	68,36	1632,4	388,69	19,74
19	Almoço	Arroz	125g	160	35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
		Feijão	85g	64,6	11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
		Escondidinho de carne moída	100g	108,48	15,95	1,94	4,32	59,6	2,56	0,98
		Chuchu refogado	100g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Beterraba cozida	60g	24,0	93,4	0,62	0	0	0	0,58
		Chicória	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Gelatina	100g	380	89,2	8,9	0	235	0	0
	Vegetariano	Hamburguer de soja	100g	80	3,75	8,75	3,75	600	0	7,5
	Lanche da noite	Buraco quente	100g	286	1,84	27,34	18	219	2,51	0,2
		Suco	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
		Café	250ml	22,5	3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
		Melancia	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
				1217,38	192,86	59,46	27,58	1128,05	5,07	21,64
20	Café da manhã	Pão de queijo	80g	209,5	42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
		Café	250ml	22,5	3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
		Suco	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
		banana	120g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
	Almoço	Arroz	125g	160	35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
		Feijão	85g	64,6	11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
		Strogonofe de frango	100g	219,8	3,64	24,64	112	138,6	112	0
		Batata palha	60g	20,4	4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
		Abobrinha	60g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
		Repolho colorido	60g	10,2	2,34	0,54	0,06	2,4	0	1,14
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Melancia	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
	Vegetariano	Omelete de forno	100g	321,6	0,48	18,72	26,4	259,2	460,8	0
	Lanche da noite	Suco	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
		Torta de frango	100g	197,73	15,49	13,94	8,61	284	218,1	1,3
Café		250ml	22,5	3,75	1,75	0,25	2,5	0	0	
Melancia		100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1	
21	Almoço	Arroz	125g	160	35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
		Feijão	85g	64,6	11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
		Lombo assado	100g	386,1	78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
		Espaguete ao sugo	100g	20,4	4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
		Cenoura	60g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Tabule	60g	149	23,48	3,42	4,5	1,35	0	1,3
	Sobremesa	Pudim	60g	91,44	15,14	3,77	1,79	97,99	0	0,17

	vegetariano	Bolinho de espinafre	100g	128,34	11,01	4,52	7,51	67,34	1,96	0,94
	lanche da noite	Bolo	80g	209,5	42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
		Leite	250ml	0	3,2	0	0	160	25	0
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
		Café	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
24	Almoço			1319,78	255,58	26,23	27,71	568,84	26,96	17,58
		Arroz	125g	160	35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
		Feijão	85g	64,6	11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
		Peixe ensopado	100g	386,1	78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
		Fricasse de frango	100g	190,8	0	38,4	3	6	106,8	0
		Acelga ao alho	100g	16,2	2,58	1,74	0,3	3,6	0	1,86
		Bicolor	60g	29,4	6,66	1,14	0,06	6	0	2,04
		Mix de grãos	60g	82	13,7	4,43	1,3	3	0	2,45
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
	Sobremesa	Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
	Vegetariano	Tomate recheado	100g	13,12	1,62	1,78	260	0	0	1,1
	Lanche da noite	Melancia	100g	33	8,1	0,9	0	0	0	0,1
		Panqueca de frango	100g	86	10,5	2,43	4	431	103	3,1
		Café	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
		Suco	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
Laranja		100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1	
				1258,62	224,99	63	279,65	457,86	209,8	23,09
25	Café da manha	Pão de queijo	80g	142,8	28,4	4,71	1,25	290	0	14
		café	250ml	22,5	3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
		Suco	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
		Banana	120g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
	Almoço	Arroz	125g	160	35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
		Feijão	85g	64,6	11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
		Pernil acebolado	100g	386,1	78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
		Farofa de banana	100g	386,1	78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Chuchu	60g	24	93,4	0,62	0	1	0	4,7
		Repolho temperado	60g	10,2	2,34	0,54	0,06	2,4	0	1,14
	Sobremesa	Gelatina	100g	380	89,2	8,9	0	235	0	0
	Vegetariano	Bolinho de grão de bico	100g	33,5	5,8	1,6	0,44	1,42	0,3	1,27
	Lanche da noite	Buraco quente	100g	286	1,84	27,34	18	219	2,51	0,2
		Suco	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
		Café	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0

		Banana	120g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
				2287	541,16	61,32	40,84	760,69	2,81	36,93
26	Almoço	Arroz	125g	160	35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
		Feijão	85g	64,6	11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
		Bife de palma a pizzaiolo	100g	255,96	7,38	19,5	15,96	214,55	108,43	0,56
		Macarrão a primavera	100g	85,23	15,65	2,65	1,45	180,36	0	1,29
		Beterraba cozida	60g	29,4	6,66	1,14	0,06	6	0	2,04
		Acelga c/ tomate	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
	Sobremesa	Melancia	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
	Vegetariano	Ovo cozido	100g	91	0	6,09	6,7	0	0	0
	Lanche da noite	Torta de legumes	100g	160	15,24	5,38	8,94	5,1	0,25	0,7
		Melancia	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
		Café	250ml	22,5	3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
		Suco	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
				1016,49	134,85	47,33	34,6	419,86	108,68	17,01
27	Café da manha	Bolo	80g	290,4	27,36	4,08	19,68	618,4	54,4	0,48
		Café	250ml	22,5	3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
		Leite	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
	Almoço	Arroz	125g	160	35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
		Feijão	85g	64,6	11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
		Frango Xadrez	100g	190,8	0	38,4	3	6	106,8	0
		Virado de chuchu	100g	24	5,1	0,62	0,48	1	0	0,58
		Cenoura	60g	20,4	4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Pepino c/ tomate	60g	6	1,2	0,54	0	0	0	0,66
	Sobremesa	Doce de abobora	100g	406	8,3	4,4	12,3	0	0	0,3
	Vegetariano	Lasanha de Berinjela	100g	257,93	5,98	26,83	13,7	0	261,72	1,2
	Lanche da noite	Pão de queijo	80g	209,5	42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
		Café	250ml	22,5	3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
		Suco	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
				1872,03	205,81	94,21	54,24	870,85	422,92	17,81
		Arroz	125g	160	35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
		Feijão	85g	64,6	11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
		Panqueca de carne desfiada	100g	168,75	12,6	8,54	9,09	388	56	0,59

28	Almoço	Ratatouile	100g	72	5,58	0,79	0,782	201	0	1,5
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Abobrinha	60g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
		Bicolor	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
	Sobremesa	Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
	Vegetariano	Omelete de forno	100g	321,6	0,48	18,72	26,4	259,2	460,8	0
	Lanche da noite	Bolo	80g	290,4	27,36	4,08	19,68	618,4	54,4	0,48
		Banana	100g	98	8	1,3	0,1	0	0	2
		Café	250ml	22,5	3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
		Leite	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
			1313,65	136,14	45,96	57,562	1481,05	571,2	16,95	
31	Almoço	Arroz	125g	160	35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
		Feijão	85g	64,6	11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
		Cozido misto	100g	212	0	26,7	10,9	52	103	0
		Quibebe	100g	19,99	4,88	0,73	0,08	172	0	0,92
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Beterraba cozida	60g	29,4	6,66	1,14	0,06	6	0	2,04
		Couve								
	Sobremesa	Melancia	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
	Vegetariano	Bolinho de legumes	100g	55,9	8,56	2,59	1,17	19,54	0,32	0,51
	Lanche da noite	Pão de queijo c/ pernil	80g	209,5	42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
		Café	250ml	22,5	3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
		Suco	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
			916,29	151,35	46,47	16,69	490,69	103,32	16,14	