

Composição Nutricional

Dia	Refeição	Cardápio	Gramagem	Valor calórico (kcal)
20	Almoço	Arroz	125g	160
		Feijão	85g	64,6
		Estrogonofe de carne	100g	219,8
		Batata Palha	100g	181,38
		Alface	60g	5,4
		Grão de Bico	60g	82
		Cenoura Ralada	60g	20,4
	Sobremesa	Laranja	100g	41
	Vegetariano	Estrogonofe P. de soja	100g	190,8
	Lanche da noite	Pão de queijo c/ pernil	60g	142,8
		Café	250ml	22,5
		Suco	250ml	55
		Laranja	100g	41
				1226,68
21	Almoço	Arroz	125g	160
		Feijão	85g	64,6
		Filé de frango a Pizzaiolo	100g	251
		Macarrão alho e óleo	100g	85,23
		Beterraba cozida	60g	29,4
		Mix de folhas	60g	5,4
		Couve	60g	16,2
	Sobremesa	Gelatina	100g	380
	Vegetariano	Omelete de Forno	120g	321,6
	Lanche da noite	Pão com Pate de Frango	80g	209,5
		Café	250ml	22,5
		Banana	120g	110,4
		Suco	250ml	55
				1710,83
22	Almoço	Arroz	125g	160
		Feijão	85g	64,6
		Peixe ensopado	100g	386,1
		Fricasse	100g	190,8
		Jardineira de Legumes	100g	65
		Alface	60g	5,4
		Batata Doce	60g	105
		Chicória	60g	5,4

22	Sobremesa	Melancia	100g	41
	Vegetariano	Torta de Legumes	100g	160
	Lanche da noite	Bruschetta tomate e queijo	80g	273
		Café	250ml	22,5
Suco		250ml	55	
Melancia		100g	41	
			1574,8	
23	Almoço	Arroz	125g	160
		Feijão	85g	64,6
		Rocamboles	100g	241
		Pure de Batata	100g	108,48
		Mix de folhas	60g	5,4
		Abobrinha	60g	9
		Pepino c/ tomate	60g	6
	Sobremesa	Pudim de pão	60g	91,44
	Vegetariano	Almondega de P. de soja	100g	255,96
	Lanche da noite	Macarrão ao sugo	100g	20,4
		Café	250ml	22,5
Laranja		100g	41	
Suco		250ml	55	
			1080,78	
24	Almoço	Arroz	125g	160
		feijão	85g	64,6
		Pernil Babecue	100g	386,1
		Quibebe	100g	19,99
		Alface	60g	5,4
		Chuchu	60g	24
		Repolho temperado	60g	10,2
	Sobremesa	Banana	120g	110,4
	Vegetariano	Berinjela recheada	100g	321,6
	Lanche da noite	Bolo	80g	209,5
		Café	250ml	22,5
		Leite	250ml	0
Laranja		100g	41	
			1375,29	
27	Almoço	Arroz	125g	160
		Feijão	85g	64,6
		Feijoada	100g	172,31
		Farofa	100g	386,1
		Alface	60g	5,4
		Couve	60g	20,4
		Vinagrete	50g	38,5
	Sobremesa	Laranja	100g	41

	Vegetariano	Charuto P. de soja	100g	78,2	
	Lanche da noite	Feijoada	100g	172,31	
		Café	250ml	22,5	
		Suco	250ml	55	
		Laranja	100g	41	
				1257,32	
28	Almoço	Arroz	125g	160	
		Feijão	85g	64,6	
		Espetinho de frango	100g	251	
		Macarrão ao sugo	100g	20,4	
		Mix de folhas	60g	5,4	
		Chuchu	60g	9	
		Cenoura ralada	60g	6	
	Sobremesa	Pudim	60g	91,44	
	Vegetariano	Torta de legumes	100g	160	
		Lanche da noite	Pão com pate de frango	80g	209,5
	Café		250ml	22,5	
	Suco		250ml	55	
	Banana		120g	110,4	
					1165,24
29	Almoço	Arroz	125g	160	
		Feijão	85g	64,6	
		Carne de Panela	100g	212	
		Polenta ao molho	100g	85,23	
		Alface	60g	5,4	
		Berraba cozida	60g	29,4	
		pepino c/ tomate	60g	6	
	sobremesa	Melancia	100g	41	
	Vegetariano	omelete de forno	120g	321,6	
		Lanche da noite	Pão de queijo e pernil	90g	209,5
	Café		250ml	22,5	
	Suco		250ml	55	
	Laranja		100g	41	
					1253,23
	Almoço	Arroz	125g	160	
		Feijão	85g	64,6	
		Peixe a dore	100g	192	
		Batata refogada	100g	114,45	
		Mix de folhas	60g	5,4	
		Grão de Bico	60g	82	
		Repolho temperado	60g	10,2	

30		Espumone	60g	155
	Vegetariano	Brocolis ao molho branco	100g	16,8
	Lanche da noite	Pão com carne	100g	286
		Café	250ml	22,5
		Banana	120g	110,4
		Suco	250ml	55
			1274,35	
31	Almoço	Arroz	125g	160
		Feijão	85g	64,6
		Estrogonofe de frango	100g	219,8
		Batata Palha	100g	181,38
		Alface	60g	5,4
		Berinjela com tomate	50g	149
		Chicória	60g	5,4
		Melancia	100g	41
	Vegetariano	Abobrinha recheada	100g	9
	Lanche da noite	Bolo	80g	209,5
		Leite	250ml	0
		Melancia	100g	41
		Café	250ml	22,5
				1108,58

Mês: Janeiro/2025

Carboidrato (g)	Proteína	Lipídio	Sódio	Colesterol	Fibra
35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
3,64	24,64	112	138,6	112	0
17,56	1,51	12,06	17,25	0	1,14
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
13,7	4,43	1,3	3	0	2,45
4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
9,6	0,7	0,1	0	0	1
0	38,4	3	6	106,8	0
28,4	4,71	1,25	290	0	14
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
18,25	1,5	0,25	0	0	0
9,6	0,7	0,1	0	0	1
156,82	86,68	131,14	466,3	218,8	31,33
35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
7,5	28,5	7,8	122	84	1,1
15,65	2,65	1,45	180,36	0	1,29
6,66	1,14	0,06	6	0	2,04
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
2,58	1,74	0,3	3,6	0	1,86
89,2	8,9	0	235	0	0
0,48	18,72	26,4	259,2	460,8	0
42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
18,25	1,5	0,25	0	0	0
262,68	77,24	40,41	1047,31	544,8	19,24
35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
0	38,4	3	6	106,8	0
13,09	2,86	0,15	44,1	0	5,4
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
72,8	1,66	0,13	0,7	0	1,1
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6

9,6	0,7	0,1	0	0	1
15,24	5,38	8,94	5,1	0,25	0,7
8,66	22,64	576,5	290	0	1,84
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
18,25	1,5	0,25	0	0	0
9,6	0,7	0,1	0	0	1
278,14	83,73	599,77	360,86	107,05	22,08
35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
0	24	15	73	66	0
15,95	1,94	4,32	59,6	2,56	0,98
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
1,2	0,54	0	0	0	0,66
15,14	3,77	1,79	97,99	0	0,17
7,38	19,5	15,96	214,55	108,43	0,56
4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
9,6	0,7	0,1	0	0	1
18,25	1,5	0,25	0	0	0
125,39	62,7	38,62	457,19	176,99	16,07
35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
4,88	0,73	0,08	172	0	0,92
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
93,4	0,62	0	1	0	4,7
2,34	0,54	0,06	2,4	0	1,14
28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
0,48	18,72	26,4	259,2	460,8	0
42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
3,2	0	0	160	25	0
9,6	0,7	0,1	0	0	1
314,69	35,62	40,35	836,86	485,8	21,33
35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
6,67	8,32	12,55	380,84	33,04	2,07
78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
7,3	1,3	3,1	1		
9,6	0,7	0,1	0	0	1

10,1	6,8	0,5	184,4	21	0,73
6,67	8,32	12,55	380,84	33,04	2,07
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
18,25	1,5	0,25	0	0	0
9,6	0,7	0,1	0	0	1
202,69	37,95	39,79	959,64	87,08	19,23
35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
7,5	28,5	7,8	122	84	1,1
4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
1,2	0,54	0	0	0	0,66
15,14	3,77	1,79	97,99	0	0,17
15,24	5,38	8,94	5,1	0,25	0,7
42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
18,25	1,5	0,25	0	0	0
28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
186,11	55,22	23,15	468,64	84,25	18,46
35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
0	26,7	10,9	52	103	0
15,65	2,65	1,45	180,36	0	1,29
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
6,66	1,14	0,06	6	0	2,04
1,2	0,54	0	0	0	0,66
9,6	0,7	0,1	0	0	1
0,48	18,72	26,4	259,2	460,8	0
42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
18,25	1,5	0,25	0	0	0
9,6	0,7	0,1	0	0	1
155,24	65,06	43,29	738,71	563,8	16,66
35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
0	26,9	8,5	90	109	0
74,03	1,65	1,22	369,2	0	0,47
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
13,7	4,43	1,3	3	0	2,45
2,34	0,54	0,06	2,4	0	1,14

24,86	4,06	4,64	52,28	0	0
3,9	0,49	0,13	1,8	0	1,5
1,84	27,34	18	219	2,51	0,2
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
18,25	1,5	0,25	0	0	0
218,93	77,9	35,2	747,33	111,51	17,86
35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
3,64	24,64	112	138,6	112	0
17,56	1,51	12,06	17,25	0	1,14
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
23,48	3,42	4,5	1,35	0	1,3
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
9,6	0,7	0,1	0	0	1
1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
3,2	0	0	160	25	0
9,6	0,7	0,1	0	0	1
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
163,7	44,4	132,97	563,15	137	16,67