

Composição Nutricional

Mês: Julho/2025

Dia		Cardápio	Gramagem	Valor calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína	Lipídio	Sódio	Colesterol	Fibra
						(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)
1	Café da Manhã	Torta de frango	100g	160	15,24	5,38	8,94	5,1	0,25	0,7
		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
		Laranja	100g	33	8,1	0,9	0	0	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
		Largato ao molho madeira	100g	212	0	26,7	10,9	52	103	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	Ovo Frito	100g	295,86	58,8	9,76	28,12	703	331,91	0
	Lanche da noite	Pão de queijo c/ pernil	80g	209,5	42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
		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
		Laranja	100g	33	8,1	0,9	0	0	0	0,1
				1130,06	194,13	54,91	43,82	1000,35	434,91	15,25
	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
		Almondegas	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
		Berinjela com tomate	60g	16,8	3,9	0,49	0,13	1,8	0	1,5
		Cenoura ralada	60g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96

2										
	Sobremesa	Gelatina	100g	380	89,2	8,9	0	235	0	0
	Vegetariano	Tomate recheado c/ queijo	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
		Melão	100g	93	9,62	0,34	0	0	0	1,64
		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
				1370,11	241,22	48,23	281,94	873,46	108,43	17,72
3	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
		Filé de frango a milanesa	100g	221	7,5	28,5	3,3	122	84	1,1
		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
		Grão de bico	60g	82	13,7	4,43	1,3	3	0	2,45
		Beterraba	60g	24,0	93,4	0,62	0	0	0	0,58
	Sobremesa	Canjicada	100g	105,18	18,84	2,72	2,22	32,67	8,35	1,06
	Vegetariano	Almondegas de proteína de soja	100	142	30,51	52,4	1,24	0	0	0
	Lanche da noite	X Salada	100g	258	28,3	16,87	12,18	638,1	4,33	5,22
		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
		Melancia	100g	33	8,1	0,9	0	0	0	0,1
				1548,28	279,97	122,39	23,39	1518,22	96,68	24,77
	Café da manhã	Bolo	100g	98	12	4,12	4,45	0,03	0	1,08
		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
		Arroz	125g	160	35,12	3,12	0,25	1,25	0	2

4	Almoço	Feijão	85g	64,6	11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
		Espetinho Suino	100g	386,1	78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
		Legumes Sautê	100g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
		Beterraba cozida	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Couve	60g	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
	Sobremesa	Banana	100g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
	Vegetariano	Bolinho de legumes	100g	103	9,7	3,5	5,6	37	0	0,8
	Lanche da noite	Escondidinho de frango	100g	108,48	15,95	1,94	4,32	59,6	2,56	0,98
		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
		Banana	100g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
				1372,98	279,9	30,66	26,48	118,29	2,56	22,28
7	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	24	5,1	0,62	0,48	1	0	0,58
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Chuchu	60g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
		Cenoura ralada	60g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
	Sobremesa	Melão	100g	93	9,62	0,34	0	0	0	1,64
	Vegetariano	Lasanha de Berinjela	100g	257,93	5,98	26,83	13,7	0	261,72	1,2
	Lanche da noite	Melão	100g	93	9,62	0,34	0	0	0	1,64
		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
				1148,23	132,02	71,67	27,8	353,85	364,72	30,8
		Pão de queijo	80g	142,8	28,4	4,71	1,25	290	0	14

	Lanche da noite	Buraco quente	100g	286	1,84	27,34	18	219	2,51	0,2
		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
		Maça	100g	82	27,34	0,55	0	0	0	2,5
				1407,29	288,17	48,74	35,51	418,09	2,51	20
10	Café da Manhã	Pão com queijo	80g	209,5	42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
		Maça	100g	82	27,34	0,55	0	0	0	2,5
		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 pizzaiolo	100g	255,96	7,38	19,5	15,96	214,55	108,43	0,56
		Farofa	100g	386,1	78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
		Alface	60g	10,2	2,34	0,54	0,06	2,4	0	1,14
		Berinjela com tomate	60g	82	13,7	4,43	1,3	3	0	2,45
		Repolho temperado	100g	16,2	2,58	1,74	0,3	3,6	0	1,86
	sobremesa	Pudim de pão	100g	216	52,09	6,57	0,45	88,69	106,26	0
	Vegetariano	Pimentão recheado c/ p. soja	100g	246,02	25,2	33,41	0,08	97,1	0,08	13,41
	Lanche da noite	Torta de legumes c/ queijo	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
		Banana	100g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
				1822,48	297,7	84,17	37,69	421	215,02	32,24
	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
		Estrogonofe de frango	100g	219,8	3,64	24,64	112	138,6	112	0
		Batata rustica	100g	87	77	1,88	0,04	4	0,03	1,8
		Abobrinha	60g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96

11		Alface	60g	10,2	2,34	0,54	0,06	2,4	0	1,14
		Tomate c/ pepino	60g	6	1,2	0,54	0	0	0	0,66
	Sobremesa	Melão	100g	93	9,62	0,34	0	0	0	1,64
	Vegetariano	Torta de legumes c/ queijo	100g	160	15,24	5,38	8,94	5,1	0,25	0,7
	Lanche da noite	Caldo de feijão	100g	64,6	11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
		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	92,5	21,75	1,75	0	0	0	0
				1030,2	204,18	49,46	122,6	157,85	112,28	24,34
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
		Escondidinho de carne moída	100g	108,48	15,95	1,94	4,32	59,6	2,56	0,98
		Berinjela de forno	100g	16,8	3,9	0,49	0,13	1,8	0	1,5
		Mix de folhas	60g	10,2	2,34	0,54	0,06	2,4	0	1,14
		Cenoura cozida	60g	43	10,1	1,04	0,19	35	0	2,6
		Tomate	60g	21	4,65	0,85	0,14	9	0	1,03
	Sobremesa	Gelatina	100g	380	89,2	8,9	0	235	0	0
	Vegetariano	Charuto de repolho com soja	100g	78,2	10,1	6,8	0,5	184,4	21	0,73
	Lanche da noite	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
		Leite	250ml	0	3,2	0	0	160	25	0
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
				1155,28	241,82	33,31	9,41	924,15	48,56	19,05