

Mês: Junho/2025

3

	Sobremesa	Melão	100g	93	9,62	0,34	0	0	0	1,64
	Vegetariano	Omelete de queijo	100g	321,6	0,48	18,72	26,4	259,2	460,8	0
	Lanche da noite	Pão de queijo	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
				1853,89	220,72	35,4	40,48	680,39	460,8	18,01
4	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 ao molho mostarda	100g	190,8	0	38,4	3	6	106,8	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
		Cenoura cozida	60g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
		Couve	60g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
	Sobremesa	Gelatina	100g	380	89,2	8,9	0	235	0	0
	Vegetariano	Brocolis ao molho branco	100g	16,8	3,9	0,49	0,13	1,8	0	1,5
	Lanche da noite	Torta de frango	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	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
		Melancia	100g	33	8,1	0,9	0	0	0	0,1
				1505,7	293,06	71,96	15,46	971,55	107,05	18,48
	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
		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
		Panqueca de carne desfiada	100g	168,75	12,6	8,54	9,09	388	56	0,59
		Chuchu Gratinado	100g	168,75	12,6	8,54	9,09	388	56	0,59

9		Repolho temperado	60g	10,2	2,34	0,54	0,06	2,4	0	1,14
	Sobremesa	Melancia	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
	Vegetariano	Tomate recheado c/ queijo	100g	13,12	1,62	1,78	260	0	0	1,1
	Lanche da noite	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	92,5	21,75	1,75	0	0	0	0
		Melancia	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
				874,92	140,26	62,98	266,91	311,65	106,8	31,47
10	Café da manha	Bolo	80g	273	8,66	22,64	576,5	290	0	1,84
		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
		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
		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	10,2	2,34	0,54	0,06	2,4	0	1,14
		Couve	60g	20,4	4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
		Vinagrete	60g	38,5	7,3	1,3	3,1	1	0	
	Sobremesa	Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
	Vegetariano	Charuto de proteína de soja	100g	78,2	10,1	6,8	0,5	184,4	21	0,73
	Lanche da noite	Feijoada	100g	172,31	6,67	8,32	12,55	380,84	33,04	2,07
		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
				1760,52	266,73	65,95	616,66	1250,34	87,08	23,89
		Arroz	125g	160	35,12	3,12	0,25	1,25	0	2

11	Almoço	Feijão	85g	64,6	11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
		Bife a role	100g	354,69	17,86	30,22	5	496,15	69,62	0,45
		Repolho refogado	100g	16,2	2,58	1,74	0,3	3,6	0	1,86
		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
		Cenoura ralada	60g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
	sobremesa	Doce de abobora	100g	406	8,3	4,4	12,3	0	0	0,3
	Vegetariano	Ovo cozido	100g	91	0	6,09	6,7	0	0	0
	Lanche da noite	Pão c/ 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	92,5	21,75	1,75	0	0	0	0
		Banana	100g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
				1628,59	189,67	63,56	29,87	742,7	69,62	19,51
12	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	92,5	21,75	1,75	0	0	0	0
		Melão	100g	93	9,62	0,34	0	0	0	1,64
	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	212	0	26,7	10,9	52	103	0
		Peixe assado	100g	192	0	26,9	8,5	90	109	0
		Espaguete ao sugo	100g	85,23	15,65	2,65	1,45	180,36	0	1,29
		Beterraba cozida	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Acelga c/ tomate	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
	Sobremesa	Paçoquinha	20g	103	9,7	3,5	5,6	37	0	0,8
	Vegetariano	Bolinho de legumes	100g	103	9,7	3,5	5,6	37	0	0,8
		Torta de legumes c/ queijo	100g	160	15,24	5,38	8,94	5,1	0,25	0,7

	Lanche da noite	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
				1613,63	136,69	82,49	42,43	418,91	212,25	16,87
13	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
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
		Leite	250ml	0	3,2	0	0	160	25	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	100g	255,96	7,38	19,5	15,96	214,55	108,43	0,56
		Polenta	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
		Chuchu	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Bicolor	60g	12,6	2,76	0,84	0	0,6	0	0,66
	Sobremesa	Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
	Vegetariano	Lasanha de Berinjela	100g	257,93	5,98	26,83	13,7	0	261,72	1,2
	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
		Leite	250ml	0	3,2	0	0	160	25	0
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
			1595,92	177,91	71,5	72,06	1968,66	528,95	18,09	
	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
		Esgtrogonofe 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
		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

16		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	Estrogonofe de P. de soja	100g	146	10,8	8,3	7,5	283	0	0,8
	Lanche da noite	Torta de carne moida	100g	202	10,35	10,61	13,07	161	55	0,8
		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
		Melão	100g	93	9,62	0,34	0	0	0	1,64
				1210,2	137,35	61,16	135,07	597,65	167	20,03
17	Café da manha	Pão com 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
		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
		Isca de pernil grelhado acebolado	100g	386,1	78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
		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
		Abobora madura	60g	19,99	93,3	0,73	0,01	172	0	0,39
		Pepino c/ tomate	60g	6	1,2	0,54	0	0	0	0,66
	Sobremesa	Melancia	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
	Vegetariano	Abobrinha recheada	100g	128	14,42	9,35	3,3	328	0	2,83
	Lanche da noite	Pão de queijo c/ pernil	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	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1

				1683,49	424,09	35,47	21,302	1177,26	0	21,8
18	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 acebolada	100g	190,8	0	38,4	3	6	106,8	0
		Macarrão alho e óleo	100g	85,23	15,65	2,65	1,45	180,36	0	1,29
		Chuchu	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
		Beterraba ralada	60g	24,0	93,4	0,62	0	0	0	0,58
	Sobremesa	Paçoquinha	20g	103	9,7	3,5	5,6	37	0	0,8
	Vegetariano	Ovo cozido	100g	91	0	6,09	6,7	0	0	0
	Lanche da noite	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
		Buraco quente	100g	286	1,84	27,34	18	219	2,51	0,2
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
				1147,43	111,01	90,1	35,89	456,21	109,31	14,29
23	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 Louca	100g	212	0	26,7	10,9	52	103	0
		Cenoura ao alho	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
		Chuchu	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Beterraba ralada	60g	24,0	93,4	0,62	0	0	0	0,58
	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	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
		Canjiquinha	100g	220	24,71	10,06	8,61	32,672	8,35	1,06
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1

				1195	120,41	68,96	47,27	358,322	572,15	15,02
24	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	0	3,2	0	0	160	25	0
		Banana	100g	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
		File de frango molho laranja	100g	190,8	0	38,4	3	6	106,8	0
		Batata Chips	100g	126,68	16,9	1,95	6,04	5,632	0,18	1,5
		Beterraba cozida	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
		Couve	60g	20,4	4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
	Sobremesa									
		Melancia	100g	33	8,1	0,9	0	0	0	0,1
	Vegetariano	Brocolis ao molho branco	100g	16,8	3,9	0,49	0,13	1,8	0	1,5
	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
		Suco	250ml	92,5	21,75	1,75	0	0	0	0
		Melancia	100g	33	8,1	0,9	0	0	0	0,1
				1378,13	194,91	71,31	39,49	1195,582	242,38	20,21
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
		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	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Tomate	60g	21	4,65	0,85	0,33	9	0	1,03
		Acelga	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	Charuto de repolho c/ proteína soja	100g	78,2	10,1	6,8	0,5	184,4	21	0,73
	Lanche da noite	Pão com pote de frango	80g	209,5	42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
		Laranja	120g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
		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
				1237,28	265,43	34,93	9,74	735,15	23,56	17,79
26	Café da manha	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
		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
		Coxa e Sobrecoxa ao molho	100g	190,8	0	38,4	3	6	106,8	0
		Bolinho de legumes	100g	103	9,7	3,5	5,6	37	0	0,8
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Cenoura c/ ervilha	60g	43	10,1	1,04	0,19	35	0	2,6
		Chicória	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
	Sobremesa	Pudim	100g	91,44	15,14	3,77	1,79	97,99	0	0,17
	Vegetariano	Omelete c/ queijo	100g	321,6	0,48	18,72	26,4	259,2	460,8	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
		Melão	100g	93	9,62	0,34	0	0	0	1,64
				1681,47	205,2	97,93	50,53	967,04	785,7	18,78
		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

27	Almoço	Virado de couve	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
		Vinagrete	60g	38,5	7,3	1,3	3,1	1	0	
		Repolho temperado	60g	10,2	2,34	0,54	0,06	2,4	0	1,14
	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									
		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
		Caldo de abobora	100g	142	7	1,69	0,42	109	2	0,6
		banana	100g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
				1159,71	134,23	45,5	44,28	765,69	495,84	18,77
30	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 bovina 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
		Beterraba cozida	60g	24,0	93,4	0,62	0	0	0	0,58
		Pepino com tomate	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	Melão	100g	93	9,62	0,34	0	0	0	1,64
	Vegetariano	Ovo frito	100g	295,86	58,8	9,76	28,12	703	331,91	0
	Lanche da noite									
		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
		Pão de queijo c/ pernil	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
				1233,06	193,87	53,33	43,6	999,75	434,91	17,05