

Composição Nutricional

Mês: Maio/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
		Escondidinho de carne	100g	108,48	15,95	1,94	4,32	59,6	2,56	0,98
		Repolho Refogado	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	Escondido de proteína soja	100g	101,25	12,16	1,76	0,15	38,8	2,05	0,88
	Lanche da noite	Pão com queijo c/ pernil + fruta	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
				831,93	163,44	22,15	9,27	343,75	4,61	17,11
6	Café da Manhã	Pão com pate de frango	80g	209,5	42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
		Banana	120g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
		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
	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
		Estrogonoff 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
		Berinjela	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
		Cenoura ralada	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	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
		Banana	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
				1749,12	255,19	56,78	377,92	620,15	112	19,38
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
		Polenta com molho	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
		Chicória	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
	Sobremesa	Melancia	100g	33	8,1	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	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
		Melancia	100g	33	8,1	0,9	0	0	0	0,1
				1082,26	137,97	74,22	28,65	540,41	364,72	27,71
8	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
		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 assado	100g	190,8	0	38,4	3	6	106,8	0
		Legumes Sauté	100g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
		Beterraba cozida	60g	20,4	4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
		Pepino c/ tomate	60g	6	1,2	0,54	0	0	0	0,66

	vegetariano									
	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
		Melancia	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
			1294,5	328,39	29,28	26,96	28,76	0,25	16,49	
15	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
		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
		Bife de palma a pizzailo	100g	255,96	7,38	19,5	15,96	214,55	108,43	0,56
		Pure de batata	100g	399,6	103,32	5,76	1,92	712,8	0	4,44
		Alface	60g	10,2	2,34	0,54	0,06	2,4	0	1,14
		Grão de bico	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
	Sobremesa	Pudim de pão	100g	91,44	15,14	3,77	1,79	97,99	0	0,17
	Vegetariano	Pimentão recheado	100g	13,12	1,62	1,78	260	0	0	1,1
	Lanche da noite	Sopa de macarrão	100g	66,57	86,12	3,56	1,23	218,07	9,77	0,57
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	
			1677,89	396,2	61,17	284,96	1549,16	118,2	38,07	
	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	192	0	26,9	8,5	90	109	0
		Acelga ao alho	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
		Cenoura cozida	60g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96

16		Pepino c/ tomate	60g	6	1,2	0,54	0	0	0	0,66
	sobremesa	Melancia	100g	33	15,24	0,9	0	0	0	0,1
	Vegetariano	Torta de legumes	100g	160		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
		Leite	250ml	0	3,2	0	0	160	25	0
		Melancia	100g	33	8,1	0,9	0	0	0	0,1
			996,9	112,25	50,59	38,52	885,55	188,65	15,22	
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
		File frango grelhado	100g	190,8	0	38,4	3	6	106,8	0
		Espaguete ao sugo	100g	85,23	15,65	2,65	1,45	180,36	0	1,29
		Mix de grão	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
		Beterraba ralada	60g	20,4	4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
		Banana	120g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
	Vegetariano	Chuchu gratinado	100g	168,75	12,6	8,54	9,09	388	56	0,59
	Lanche da noite	Canjiquinha	100g	55,22	88,19	2,74	0,68	169,02	6,49	0,11
		Banana	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	92,5	21,75	1,75	0	0	0	0
					1168,2	265,08	71,96	16,84	757,83	169,29
		Café da manha	Bolo	80g	290,4	27,36	4,08	19,68	618,4	54,4
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
Almoco		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

20	Almoço	Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Vinagrete	50g	38,5	7,3	1,3	3,1	1	0	
		Couve	60g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
		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 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	92,5	21,75	1,75	0	0	0	0
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
				1892,17	331,66	42,35	77,71	2108,6	444,35	17,8
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
		Panqueca de carne moída	100g	168,75	12,6	8,54	9,09	388	56	0,59
		Chuchu 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
		Beterraba cozida	60g	24,0	93,4	0,62	0	0	0	0,58
		Acelga c/ tomate	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 Proteína de soja	100	342,8	30,51	52,4	1,24	0	0	0
	Lanche da noite	Pão 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
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
				1501,45	260,28	85,72	14,64	868,95	56	14,4
	Café da manhã	Pão com queijo	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
		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
		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

22	Almoço	Estrogonof de carne bovina	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
		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
		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	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
		Melancia	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
				1792,4	169,84	112,96	734,73	923,75	575,31	20,16

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
		Lombo assado	100g	386,1	78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
		Quibebe	100g	19,99	4,88	0,73	0,08	172	0	0,92
		Tabule	60g	149	23,48	3,42	4,5	1,35	0	1,3
		Alface	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
		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	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	
				1166,87	216,94	24,96	24,52	349,44	1,96	15,43

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 ensopado	100g	386,1	78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
	Fricasse	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
	Cenoura cozida	60g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96

26		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Pepino com tomate	60g	6	1,2	0,54	0	0	0	0,66
		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	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
		Caldo de legumes	100g	33,59	91,27	0,8	0,62	419	0	0,84
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
				1081,81	269,3	56,6	274,78	439,96	106,8	17,86
27	Café da manhã	Pão de queijo	50g	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
		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
		Mandioca Sautê	100g	120	68,5	3,11	0,39	8	0	1,65
		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
		Repolho temperado	60g	10,2	2,34	0,54	0,06	2,4	0	1,14
		Spumone	60g	155	24,86	4,06	4,64	52,28	0	0
	Vegetariano	Bolinho de grão de bico	100g	128,34	11,01	4,52	7,51	67,34	1,96	0,94
	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
		Banana	120g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
				1803,64	389,22	41,24	33,92	440,18	2,21	35,35
		Arroz	125g	160	35,12	3,12	0,25	1,25	0	2

28	Almoço	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 a primavera	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
		Abobora madura	60g	16,2	2,58	1,74	0,3	3,6	0	1,86
		Acelga c/ tomate	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	Ovo cozido	100g	91	0	6,09	6,7	0	0	0
	Lanche da noite	Buraco quente	100g	286	1,84	27,34	18	219	2,51	0,2
		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
				1129,29	117,37	69,89	43,9	631,36	110,94	16,33
29	Café da manhã	Pão de queijo	80g	133	12	5	7,2	255	0	0
		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
		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
		Mix de grãos	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
		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	250ml	0	3,2	0	0	160	25	0
		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
				1569,73	160,98	95,8	40,03	437,75	393,52	17,31
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
		Feijoada	100g	172,31	6,67	8,32	12,55	380,84	33,04	2,07
		Couve refogada	100g	32	91,2	1,91	0,19	23	0	2
		Beterraba ralada	60g	24.0	93.4	0.62	0	0	0	0,58
		Berinjela com tomate	60g	16,8	3,9	0,49	0,13	1,8	0	1,5
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		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
		Bolo	100g	98	12	4,12	4,45	0,03	0	1,08
		banana	120g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
				1099,61	222,11	46,75	45,17	674,52	493,84	20,33