

Composição nutricional
Mês: Abril/2025

Dia	Cardápio	Gramagem	Valor calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína	Lipídio	Sódio	Colesterol	Fibra	
					(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	
1	Café da manhã	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
		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
		Almodenga	100g	255,96	7,38	19,5	15,96	214,55	108,43	0,56
		Macarrão alho e oleo	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
		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
	Sobremesa	Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
	Vegetariano	Hamburguer P. de Soja	100g	342,8	30,51	52,4	1,24	0	0	0
	Lanche da noite	Panqueca de carne	100g	168,75	12,6	8,54	9,09	388	56	0,59
		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	
			1500,94	214,56	104,52	30,98	1089,26	164,43	29,54	
2	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 grelhado	100g	366,8	0	44,94	19,46	86,8	154	0
		Abobora Assada	100g	19,99	4,88	0,73	0,08	172	0	0,92
		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	60g	24,0	93,4	0,62	0	0	0	0,58
	Sobremesa	Melancia	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
	Vegetariano	Omelete	100g	321,6	0,48	18,72	26,4	259,2	460,8	0
Lanche da noite	Pão de 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	

	Lanche da noite	Melancia	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
		Suco	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
				1376,29	103,94	99,6	623,93	821,85	614,8	15,76
3	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
		File de frango ao molho de laranja	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
		Couve	60g	16,2	2,58	1,74	0,3	3,6	0	1,86
	Sobremesa	Cenoura cozida	60g	45	87,4	1,1	0,09	66	0	1,3
		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	197,73	15,49	13,94	8,61	284	218,1	1,3
		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	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
					1922,63	455,14	88,89	19,03	1552,85	324,9
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
		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
		Berinjela	60g	82	13,7	4,43	1,3	3	0	2,45
		Pepino c/ 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	Banana	100g	98	8	1,3	0,1	0	0	2
		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
		Banana	100g	98	8	1,3	0,1	0	0	2

			1422,33	144,09	64,87	54,04	1567,05	453,12	19,79	
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
		Fricasse de frango	100g	190,8	0	38,4	3	6	106,8	0
		Virando de chuchu	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
		Grão de bico	60g	82	13,7	4,43	1,3	3	0	2,45
		Repolho colorido	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	Tomate recheado	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	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
Laranja		100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1	
			852,42	140,06	62,69	267,52	312,05	106,8	31,09	
8	Café da manha	Bolo	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
		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
		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	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 P. de Soja	100g	78,2	10,1	6,8	0,5	184,4	21	0,73
	Lanche da noite	Caldo de Feijão	100g	64,6	11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
		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
		Banana	100g	98	8	1,3	0,1	0	0	2
				1517,11	268,38	40,11	30,81	974,5	79,04	27,23
	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 a Rolê	100g	212	0	26,7	10,9	52	103	0	

9	Almoço	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	60g	16,8	3,9	0,49	0,13	1,8	0	1,5
		Cenoura ralada	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	Ovo Cozido	100g	91	0	6,09	6,7	0	0	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
		Melancia	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
Suco		250ml	92,5	21,75	1,75	0	0	0	0	
				1348,3	142,45	55	34,46	296,75	103	16,53
10	Café da manha	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
		Melancia	100g	33		0,9	0	0	0	0,1
		Suco	250ml	92,5	21,75	1,75	0	0	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
		Espetinho de frango	100g	212	0	26,7	10,9	52	103	0
		Peixe ensopado assado	100g	192	0	26,9	8,5	90	109	0
		Macarrão ao sugo	100g	20,4	4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
		Alface	60g	10,2	2,34	0,54	0,06	2,4	0	1,14
		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
	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
	Lanche da noite	Torta de Legumes	100g	160	15,24	5,38	8,94	5,1	0,25	0,7
		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
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
					1350,8	152,48	85,2	41,33	241,05	212,25
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	
	Bife de Palma	100g	255,96	7,38	19,5	15,96	214,55	108,43	0,56	
	Quibebe	100g	19,99	4,88	0,73	0,08	173	0	0,92	

11	Almoço	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	20,4	4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
		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
		Leite	250ml	0	3,2	0	0	160	25	0
		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
			1253,98	144,05	63,97	50,78	1181,6	449,55	18,78	
14	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 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
		Cenoura ralada	60g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
		Melancia	100g	33	8,1	0,9	0	0	0	0,1
	Vegetariano	Estrogonofe P. de Soja	100g	146	10,8	8,3	7,5	283	0	0,8
	Lanche da noite	Pizza de frigideira	100g	191,7	17,43	8,72	9,85	301	23,74	1,46
		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
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
			1087,9	142,89	60,19	131,95	737,65	135,74	18,51	
15	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
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
		Suco	250ml	92,5	21,75	1,75	0	0	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
		Isca de Pernil 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		

		Manjar	100g	91,44	15,14	3,77	1,79	97,99	0	0,17
	Vegetariano	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
		Leite	250ml	0	3,2	0	0	160	25	0
		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
				1876,99	282,47	100,57	63,4	1641,84	183,15	16,89
22	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
		Melancia	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
		File de frango ao molho de laranja	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
		Beterraba cozida	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
		Couve	60g	16,2	2,58	1,74	0,3	3,6	0	1,86
		Banana	120g	98	8	1,3	0,1	0	0	2
	Vegetariano	Omelete de Queijo	100g	321,6	0,48	18,72	26,4	259,2	460,8	0
	Lanche da noite	Panqueca de frango	100g	162,77	14,65	8,54	7,67	388	56	0,59
		Suco	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
		Banana	120g	98	8	1,3	0,1	0	0	2
Café		250ml	22,5	3,75	1,75	0,25	2,5	0	0	
				1945,77	250,16	93,66	60,71	2164,35	703	21,89
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
		Escondidinho de carne	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 legumes	60g	168	13,39	7,41	9,47	0	0	2,06
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Acelga	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	Charuto de repolho c/ soja	100g	78,2	10,1	6,8	0,5	184,4	21	0,73
	Pao com pate de frango	80g	209,5	42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85	

	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
		Laranja	120g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
				1384,28	274,17	41,49	18,88	726,15	23,56	18,82
24	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
		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
		File de frango a milanesa	100g	251	7,5	28,5	7,8	122	84	1,1
		Abobrinha saute	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
		Cenoura com ervilha	60g	20,4	4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
		Chicoria	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
	banana	120g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28	
	Vegetariano	Brocolis ao molho branco	100g	16,8	3,9	0,49	0,13	1,8	0	1,5
	Lanche da noite	Pão de queijo	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
			1437,8	280,92	56,09	16,4	605,55	84	24,44	
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
		Pernil de panela	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
		Abobrinha	60g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
		Repolho temperado	60g	10,2	2,34	0,54	0,06	2,4	0	1,14
	Pudim	100g	91,44	15,14	3,77	1,79	97,99	0	0,17	
	Vegetariano	Bolinho de grão de bico	100g	33,5	5,8	1,6	0,44	1,42	0,3	1,27
	Lanche da noite	Leite	250ml	0	3,2	0	0	160	25	0
		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
Melancia		100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1	

			1500,24	273,55	21,1	42,29	892,68	79,7	16,08	
	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	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
		Berinjela com tomate	60g	16,8	3,9	0,49	0,13	1,8	0	1,5
		Pepino c/ Tomate	60g	6	1,2	0,54	0	0	0	0,66
		Melancia	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	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	
Pão de queijo		80g	133	12	5	7,2	255	0	0	
Melancia		100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1	
29	Café da manha			1143,19	181,77	57,53	49,23	1200,01	434,91	15,81
		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	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
	Almoço	Melancia	100g	33	8,1	0,9	0	0	0	0,1
		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 Berbecue	100g	386,1	78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
		Virado de Acelga	100g	16,2	2,58	1,74	0,3	3,6	0	1,86
		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
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
	Arroz doce	60g	111	21	3,3	0	109	6	0	
	Vegetariano	Torta de legumes	100g	160	15,24	5,38	8,94	5,1	0,25	0,7
	Lanche da noite	Pão com Pate de frango	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	
Melancia		100g	33	8,1	0,9	0	0	0	0,1	
			1345,2	269,72	30,5	23,64	366,66	6,25	15,31	
	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 frango	100g	162,77	14,65	8,54	7,67	388	56	0,59	

30	Almoço	Abobrinha Saute	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
		Couve	60g	20,4	4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
	Sobremesa	banana	120g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
	Vegetariano	Panqueca P. de soja	100g	86	10,5	2,43	4	431	103	3,1
	Lanche da noite	Torta de legumes	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
		Banana	120g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
				966,47	173,63	31,96	22,3	836,15	159,25	22,23