

Composição Nutricional

Mês: Agosto/2025

Dia		Cardápio	Gramagem	Valor calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína	Lipídio	Sódio	Colesterol	Fibra
						(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)
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
		Feijoadada	100g	172,31	6,67	8,32	12,55	380,84	33,04	2,07
		Virado de couve	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
		Vinagrete	50g	38,5	7,3	1,3	3,1	1	0	
		Cenoura ralada	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 patê 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
		Laranja	100g	33	8,1	0,9	0	0	0	0,1
				1295,16	235,51	27,65	29,74	662,9	35,09	16
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
		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
		Mix de grãos	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
		Chuchu	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	Estrogonoff de Grão de bico	100g	201,8	3,64	24,64	101	124,6	98	1
	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

				1232,4	157,91	69,44	218,74	513,35	210	19,92
5	Café da manhã	Pão de queijo	80g	209,5	42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
		Banana	100g	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
	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 ao Barbecue	100g	386,1	78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
		Macarrão Primavera	100g	85,23	15,65	2,65	1,45	180,36	0	1,29
		Mix de folhas	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Beterraba cozida	60g	20,4	4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
		Pepino	60g	6	1,2	0,54	0	0	0	0,66
	Sobremesa	Spumoni	60g	155	24,86	4,06	4,64	52,28	0	0
	Vegetariano	Ovo cozido	100g	91	0	6,09	6,7	0	0	0
	Lanche da noite	Pão c/ Pate de frango	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
		Banana	100g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
				1304,43	251,42	31,54	25,05	535,2	0	30,59
6	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
		Farofa	100g	386,1	78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
		Abobrinha	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
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
	Sobremesa	Maça	100g	82	27,34	0,55	0	0	0	2,5
	Vegetariano	Nhoque de abobora ao sugo	100g	121,54	21,08	2,65	2,65	36,75	0,65	1,32
	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
		Maça	100g	82	27,34	0,55	0	0	0	2,5

				1413,1	250,11	40,98	38,58	268,36	109,33	19,94
7	Café da Manhã	Pão de queijo	80g	209,5	42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
		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
		Filé de frango acebolado	100g	190,8	0	38,4	3	6	106,8	0
		Mandioca Cremosa	100g	19,99	4,88	0,73	0,08	172,93	0	0,92
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Abobora madura	60g	19,99	4,88	0,73	0,08	172,93	0	0,92
		Repolho colorido	60g	10,2	2,34	0,54	0,06	2,4	0	1,14
	Sobremesa	Pudim de pão	100g	216	52,09	6,57	0,45	88,69	106,26	0
	Vegetariano	Omelete de forno	100g	321,6	0,48	18,72	26,4	259,2	460,8	0
	Lanche da noite	Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
		Pão de 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	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
				1336,58	186,32	80,3	34,45	943,3	673,86	14,65
8	Café da Manhã	Bolo	80g	98	12	4,12	4,45	0,03	0	1,08
		Maça	100g	82	27,34	0,55	0	0	0	2,5
		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
		Isca de frango	100g	190,8	0	38,4	3	6	106,8	0
		Peixe assado	100g	192	0	26,9	8,5	90	109	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
		Vinagrete	60g	38,5	7,3	1,3	3,1	1	0	
		Mix de grãos	60g	82	13,7	4,43	1,3	3	0	2,45
	Sobremesa	Melancia	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
Vegetariano	Panqueca de proteina de soja	100g	168,75	12,6	8,54	9,09	388	56	0,59	

	Lanche da noite	Escondidinho de frango	100g	108,48	15,95	1,94	4,32	59,6	2,56	0,98
		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
				1607,13	245,27	99,73	32,41	1270,05	274,36	20,28
11	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 ensopado	100g	190,8	0	38,4	3	6	106,8	0
		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	Ovo frito	100g	295,86	58,8	9,76	28,12	703	331,91	0
	Lanche da noite	Pão de 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
		Leite	250ml	0	3,2	0	0	160	25	0
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
				1480,46	266,67	64,45	48,11	1112,26	463,71	15,75
12	Café da Manhã	Buraco quente	100g	286	1,84	27,34	18	219	2,51	0,2
		Banana	100g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
		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
		Almondegas	100g	255,96	7,38	19,5	15,96	214,55	108,43	0,56
		Espaguete Alho e Óleo	100g	85,23	15,65	2,65	1,45	180,36	0	1,29
		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
		Cenoura ralada	60g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
		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
		Panqueca de carne moída	100g	168,75	12,6	8,54	9,09	388	56	0,59

	Lanche da noite	Banana	100g	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
				1717,54	263,52	106,17	29,06	1029,96	164,43	17,42
13	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 Suino Acebolado	100g	386,1	78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
		Couve flor gratinada	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
		Grão de bico	60g	82	13,7	4,43	1,3	3	0	2,45
		Repolho colorido	60g	16,2	2,58	1,74	0,3	3,6	0	1,86
		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 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
				1205,92	236,66	24,52	276,172	449,86	0	20,2
14	Café da Manhã	Pão de queijo	80g	142,8	28,4	4,71	1,25	290	0	14
		Melão	100g	93	9,62	0,34	0	0	0	1,64
		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
		Panqueca de frango	100g	168,75	12,6	10,05	9,09	388	56	0,59
		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 c/ Ervilha	60g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
		Acelga c/ tomate	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Melão	100g	93	9,62	0,34	0	0	0	1,64
	Vegetariano	Omelete de forno	100g	321,6	0,48	18,72	26,4	259,2	460,8	0
		Torta de legumes	100g	160	15,24	5,38	8,94	5,1	0,25	0,7

	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
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
				1138,8	128,6	64,11	40,27	616,05	563,8	27,66
19	Café da Manhã	Pão c/ pate de frango	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
		Frango xadrez	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
		Mix de folhas	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Batata Doce	60g	105	72,8	1,66	0,13	13	0	2,3
		Cenoura ralada	60g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
		Paçoquinha	20g	103	9,7	3,5	5,6	37	0	0,8
	Vegetariano	Fricasse de soja	100g	190,8	0	38,4	3	6	106,8	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
		Pão com pate de frango	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
				1251,3	229,77	99,07	16,18	307,35	213,6	19,09
20	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
		Abobora assada c/ alecrim	100g	19,99	4,88	0,73	0,08	172	0	0,92
		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	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
		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	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	92,5	21,75	1,75	0	0	0	0
		Banana	100g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
				1401,82	222,33	47,68	33,6	190,26	261,97	20,06
21	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	92,5	21,75	1,75	0	0	0	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
		Escondidinho Carne moída	100g	108,48	15,95	1,94	4,32	59,6	2,56	0,98
		berinjela de forno	100g	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
		Mix de legumes	60g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
		Tabule	60g	149	23,48	3,42	4,5	1,35	0	1,3
		Melancia	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
	Vegetariano	Charuto de repolho c/ proteína de soja	100g	78,2	10,1	6,8	0,5	184,4	21	0,73
	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
				1102,18	155,77	56,8	30,17	477,6	26,07	18,44
22	Café da Manhã	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
		Suco	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
		Feijão	85g	64,6	11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
		Filé de frango acebolado	100g	212	0	26,7	10,9	52	103	0
		Yakissoba de legumes	100g	157	13,17	9,13	7,98	392	18	1,7

22	Almoço	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
		Beterraba ralada	60g	24,0	93,4	0,62	0	0	0	0,58
		Gelatina	100g	380	89,2	8,9	0	235	0	0
	Vegetariano	Brocolis ao molhjo branco	100g	16,8	3,9	0,49	0,13	1,8	0	1,5
	Lanche da noite	Canjiquinha	100g	220	24,71	10,06	8,61	32,672	8,35	1,06
		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	220	24,71	10,06	8,61	32,672	8,35	1,06
				1931,2	286,15	84,84	57,86	1377,294	192,1	18,16
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
		Carne moida c/ legumes	100g	212	0	26,7	10,9	52	103	0
		Polenta c/ molho	100g	85,23	15,65	2,65	1,45	180,36	0	1,29
		Abobora madura	100g	19,99	4,88	0,73	0,08	172	0	0,92
		Pepino	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
		Maça	100g	82	27,34	0,55	0	0	0	2,5
	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	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
		Pão de 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
				1017,34	190,08	47,41	276,71	645,51	103	19,64
	Café da Manhã	Pão com queijo	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
		Maça	100g	82	27,34	0,55	0	0	0	2,5
	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
		Fricasse de frango	100g	190,8	0	38,4	3	6	106,8	0
		Virado de chuchu	100g	24	5,1	0,62	0,48	1	0	0,58
		Grão de bico	60g	82	13,7	4,43	1,3	3	0	2,45

26		Repolho colorido	60g	10,2	2,34	0,54	0,06	2,4	0	1,14
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Doce de abobora	100g	406	8,3	4,4	12,3	0	0	0,3
	Vegetariano	Abobrinha recheada	100g	12	1,8	0,88	0,12	0,78	0	0,99
	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 com pate de frango	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
				1324	170,63	63,73	21,54	254,33	106,8	18,63
27	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
		Farofa	100g	386,1	78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
		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	
		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	Hamburguer de soja a pizzaiolo	100g	342,8	30,51	52,4	1,24	0	0	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
		Torta de frango	100g	202	10,35	10,61	13,07	161	55	0,8
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
				1765,4	298,54	77,74	38,06	175,67	55	15,78
28	Café da Manha	Pão frances c/ 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	55	18,25	1,5	0,25	0	0	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
		Frango refogado	100g	190,8	0	38,4	3	6	106,8	0
		Macarrão alho e oleo	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
		Beterraba ralada	60g	12,6	2,76	0,84	0	0,6	0	0,66
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6

20		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	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
		Panqueca de pizza	100g	188,75	12,6	9,56	10,01	482	59	0,59
		Banana	100g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
				1094,68	139,99	73,89	28,17	719,81	165,8	16,04
29	Café da Manhã	Pão de 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	55	18,25	1,5	0,25	0	0	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
		Panqueca de carne desfiada	100g	168,75	12,6	8,54	9,09	388	56	0,59
		Legumes saute	100g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
		Berinjela	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
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		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									
		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
		Torta de carne moída	100g	160	15,24	5,38	8,94	5,1	0,25	0,7
		Melão	100g	93	9,62	0,34	0	0	0	1,64
				1114,98	130,26	54,05	33,33	405,75	317,97	19,01