

Composição Nutricional

Dia		Cardápio	Gramagem	Valor calórico (kcal)
3	Almoço	Arroz	125g	160
		Feijão	85g	64,6
		Strogonoff frango	100g	221
		Batata palha	60g	20,4
		Alface	60g	5,4
		Mix de grãos	60g	82
		Chuchu	60g	5,4
	Sobremesa	Melão	100g	93
	Vegetariano	Strogonoff de grão de bico	100g	201,8
	Lanche da noite	Pão de queijo	80g	142,8
		Melão	100g	93
		Café	250ml	22,5
		Suco	250ml	55
				1166,9
4	Café da Manhã	Pão de queijo	80g	142,8
		Laranja	100g	41
		Suco	250ml	55
		Café	250ml	22,5
	Almoço	Arroz	125g	160
		Feijão	85g	64,6
		Pernil ao Barbecue	100g	386,1
		Farofa	100g	386,1
		Mix de folhas	60g	5,4
		Beterraba cozida	60g	20,4
		Pepino	60g	6
	Sobremesa	Spumoni	60g	155
	Vegetariano	Ovo cozido	100g	91
		Laranja	100g	41
	Lanche da noite	Pão com pate de frango	80g	209,5
		Café	250ml	22,5
		Suco	250ml	55
				1602,6
	Almoço	Arroz	125g	160
		Feijão	85g	64,6
		Bife de palma a pizzaiolo	100g	255,96
		Macarrão primavera	100g	85,23
		Acelga	60g	5,4
		Cenoura ralada	60g	9

5		Abobrinha	60g	12
	Sobremesa	Melancia	100g	41
	Vegetariano	Melancia	100g	41
		Nhoque de abobora ao sugo	100g	121,54
	Lanche da noite			
		Pizza de Assadeira	100g	160
		Café	250ml	22,5
		Suco	250ml	92,5
		Melancia	100g	41
10	Almoço	Arroz	125g	160
		Feijão	85g	64,6
		Frango Ensopado	100g	190,8
		Farofa	100g	85,23
		Couve	60g	6
		Vinagrete	60g	5,4
		Alface	60g	9
	Sobremesa	Banana	20g	103
	Vegetariano	Ovo frito	100g	295,86
	Lanche da noite	Pão c/ queijo	80g	290,4
		Suco	250ml	55
		Café	250ml	22,5
		Laranja	100g	41
				1328,79
	Café da Manhã	Pão c/ manteiga	80g	286
		Café	250ml	22,5
		Suco	250ml	92,5
		Banana	100g	110,4
11	Almoço	Arroz	125g	160
		Feijão	85g	64,6
		Bife de palma a parmegiana	100g	255,96
		Batata Rustica	60g	20,4
		Alface	60g	5,4
		Tomate	60g	20,4
		Pepino	60g	29,4
	Sobremesa	Doce de leite	100g	55
	Vegetariano	Hambuerger a Pizzaiolo	100g	91
	Lanche da noite	Laranja	100g	41
		Panqueca de carne moída	100g	168,75
		Café	250ml	22,5
		Suco	250ml	55
				989,41
		Arroz	125g	160
		Feijão	85g	64,6
		Bife suíno acebolado	100g	386,1

12	Almoço	Couve flor gratinada	100g	85,23
		Alface	60g	5,4
		Grão de bico	60g	9
		Repolho Colorido	60g	9
	Sobremesa	Melancia	100g	41
	Vegetariano	Tomate recheado	100g	13,12
	Lanche da noite	Pão c/ pate de cenoura	80g	209,5
		Café	250ml	22,5
		Suco	250ml	92,5
		Melão	100g	93
				1190,95
13	Café da Manhã	Pão de queijo	80g	142,8
		Café	250ml	22,5
		Suco	250ml	92,5
		Laranja	100g	41
	Almoço	Arroz	125g	160
		Feijão	85g	64,6
		Panqueca de frango	100g	168,75
		Abobrinha sauté	100g	5,4
		Alface	60g	5,4
		Acelga	60g	5,4
		Cenoura com ervilha	60g	9
	sobremesa	Banana	100g	110,4
	Vegetariano	Omelete de queijo	100g	321,6
	Lanche da noite	Torta de legumes com queijo	100g	160
		Café	250ml	22,5
		Leite	250ml	0
		laranja	100g	110,4
				1143,45
14	Café da Manhã	Pão com queijo	100g	351
		Banana	100g	110,4
		Suco	250ml	92,5
		Café	250ml	22,5
	Almoço	Arroz	125g	160
		Feijão	85g	64,6
		Espetinho bovino	100g	190,8
		Macarrão ao sugo	100g	85,23
		Mix de folhas	60g	5,4
		Chuchu	60g	82
		Pepinete	60g	38,5
		Arroz doce	100g	145
	Vegetariano	Torta de legumes	100g	160

	vegetariano			
	Lanche da noite	Caldo de feijão	100g	168,75
		Banana	100g	110,4
		Café	250ml	22,5
		Suco	250ml	92,5
				1325,68
17	Almoço	Arroz	125g	160
		Feijão	85g	64,6
		Carne de panela	100g	190,8
		Peixe ensopada	100g	192
		Virado de abobrinha	100g	386,1
		Alface	60g	5,4
		Chuchu	60g	82
		Pepino com tomate	60g	20,4
		Melão	100g	93
	Vegetariano	Omelete de forno	100g	321,6
	Lanche da noite	Pão de queijo	80g	142,8
		Café	250ml	22,5
		Suco	250ml	92,5
		Laranja	100g	41
				1814,7
18	Café da Manhã	Pão c/ pate de frango	80g	209,5
		Suco	250ml	92,5
		Café	250ml	22,5
	Almoço	Arroz	125g	160
		Feijão	85g	64,6
		Frango xadrez	100g	212
		Acelga ao alho	100g	386,1
		Mix de folhas	60g	5,4
		Batata doce	60g	105
		Cenoura ralada	60g	9
		Paçoquinha	20g	103
	Vegetariano	Fricassê de soja	100g	187
	Lanche da noite	Pão c/ pate de frango	80g	209,5
		Café	250ml	22,5
		Suco	250ml	92,5
		Melão	100g	93
				1649,6
	Almoço	Arroz	125g	160
		Feijão	85g	64,6
		Pernil de panela	100g	386,1
		Abóbora Assada com alecrim	100g	19,99
		Beterraba cozida	60g	9

19		Alface	60g	10,2
		Couve	60g	5,4
		Melão	100g	93
	Vegetariano	Lasanha de berinjela	100g	257,93
	Lanche da noite	Torta de frango	100g	160
		Café	250ml	22,5
		Suco	250ml	92,5
		Melancia	100g	41
				1322,22
24	Almoço	Arroz	125g	160
		Feijão	85g	64,6
		Carne moída c/ legumes	100g	212
		Polenta	100g	85,23
		Pepino	60g	6
		Alface	60g	5,4
		Abóbora madura	60g	9
		Banana	100g	110,4
	Vegetariano	Tomate recheado	100g	13,12
		Pão de queijo c/ pernil	80g	209,5
	Lanche da noite	Melancia	100g	41
		Café	250ml	22,5
		Suco	250ml	55
				993,75
25	Almoço	Arroz	125g	160
		Feijão	85g	64,6
		Fricassee de frango	100g	190,8
		Virado de chuchu	100g	386,1
		Repolho colorido	60g	29,4
		Grão de bico	60g	82
		Mix de folhas	60g	5,4
		Doce de abóbora	100g	110,4
	Vegetariano	Abóbora recheada	100g	321,6
	Lanche da noite	Café	250ml	22,5
		Suco	250ml	92,5
		Pão francês c/ queijo	80g	290,4
		Maça	100g	82
				1837,7
		Arroz	125g	160
		Feijão	85g	64,6
		Isca de pernil grelhado acebolado	100g	386,1
		Farofa	100g	386,1

26	Almoço	Alface	60g	5,4
		Couve	60g	29,4
		Vinagrete	60g	5,4
		Maça	100g	82
	Vegetariano	Hamburguer de soja	100g	103
	Lanche da noite	Torta de frango	100g	197,73
		Suco	250ml	55
		Café	250ml	22,5
		Laranja	100g	220
				1717,23
27	Café da Manhã	Pão frances c/ queijo	80g	290,4
		Café	250ml	22,5
		Suco	250ml	92,5
		Banana	100g	110,4
	Almoço	Arroz	125g	160
		Feijão	85g	64,6
		Frango Refogado	100g	190,8
		Macarrão alho e óleo	100g	85,23
		Mix de folhas	60g	5,4
		Chuchu	60g	5,4
		Beterraba ralada	60g	9
		Paçoca	100g	80,5
	Vegetariano	Ovo cozido	100g	91
	Lanche da noite	Panqueca de pizza	100g	168,75
		Melancia	100g	41
		Café	250ml	22,5
		Suco	250ml	55
				979,18
28	Almoço	Arroz	125g	160
		Feijão	85g	64,6
		Panqueca de carne desfiada	100g	168,75
		Berinjela de forno	100g	16,8
		Alface	60g	5,4
		Cenoura ralada	60g	9
		Abobrinha	60g	12
		Laranja	100g	220
	Vegetariano	Lasanha de berinjela	100g	257,93
	Lanche da noite	Torta de carne moída	100g	170,23
		Suco	250ml	55
		Café	250ml	22,5

		Laranja	100g	220
				1382,21

Mês: Novembro/2025

Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Sódio (mg)	Colesterol (mg)	Fibra (g)
35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
2,98	15	10,8	122	1,02	0,86
4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
13,7	4,43	1,3	3	0	2,45
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
9,62	0,34	0	0	0	1,64
3,64	24,64	101	124,6	98	1
28,4	4,71	1,25	290	0	14
9,62	0,34	0	0	0	1,64
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
18,25	1,5	0,25	0	0	0
143,3	61,41	115,74	555,25	99,02	33,93
28,4	4,71	1,25	290	0	14
9,6	0,7	0,1	0	0	1
18,25	1,5	0,25	0	0	0
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
1,2	0,54	0	0	0	0,66
24,86	4,06	4,64	52,28	0	0
0	6,09	6,7	0	0	0
9,6	0,7	0,1	0	0	1
42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
18,25	1,5	0,25	0	0	0
309,19	26,52	34,94	297,45	0	15,49
35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
7,38	19,5	15,96	214,55	108,43	0,56
15,65	2,65	1,45	180,36	0	1,29
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96

2,6	0,77	0,2	0,9	0	0,96
9,6	0,7	0,1	0	0	1
9,6	0,7	0,1	0	0	1
21,08	2,65	2,65	36,75	0,65	1,32
15,24	5,38	8,94	5,1	0,25	0,7
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
21,75	1,75	0	0	0	0
9,6	0,7	0,1	0	0	1
35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
0	38,4	3	6	106,8	0
15,65	2,65	1,45	180,36	0	1,29
1,2	0,54	0	0	0	0,66
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
9,7	3,5	5,6	37	0	0,8
58,8	9,76	28,12	703	331,91	0
27,36	4,08	19,68	618,4	54,4	0,48
18,25	1,5	0,25	0	0	0
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
9,6	0,7	0,1	0	0	1
193,81	71,1	59,3	1555,01	493,11	15,01
29,31	4,16	16,96	433,41	2,61	1,15
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
21,75	1,75	0	0	0	0
28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
7,38	19,5	15,96	214,55	108,43	0,56
4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
6,66	1,14	0,06	6	0	2,04
9,6	0,9	0,1	0	0	1
0	6,09	6,7	0	0	0
9,6	0,7	0,1	0	0	1
12,6	8,54	9,09	388	56	0,59
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
18,25	1,5	0,25	0	0	0
124,78	49,24	33,44	621,8	164,43	18,85
35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62

15,65	2,65	1,45	180,36	0	1,29
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
9,6	0,7	0,1	0	0	1
1,62	1,78	260	0	0	1,1
42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
21,75	1,75	0	0	0	0
9,62	0,34	0	0	0	1,64
234,07	21,17	275,38	423,82	0	18,24
28,4	4,71	1,25	290	0	14
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
21,75	1,75	0	0	0	0
9,6	0,7	0,1	0	0	1
35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
12,6	10,05	9,09	388	56	0,59
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
0,48	18,72	26,4	259,2	460,8	0
15,24	5,38	8,94	5,1	0,25	0,7
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
3,2	0	0	160	25	0
28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
143,93	48,2	45,89	830,95	542,05	17,83
65,7	6,54	7,19	110	1,16	1,21
28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
21,75	1,75	0	0	0	0
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
0	38,4	3	6	106,8	0
15,65	2,65	1,45	180,36	0	1,29
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
13,7	4,43	1,3	3	0	2,45
7,3	1,3	3,1	1	0	
12,45	1,2	0,1	0	0	1
15,24	5,38	8,94	5,1	0,25	0,7

12,6	10,05	9,09	388	56	0,59
28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
21,75	1,75	0	0	0	0
178,7	76,15	28,08	593,11	163,05	18,13
35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
0	38,4	3	6	106,8	0
0	26,9	8,5	90	109	0
78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
13,7	4,43	1,3	3	0	2,45
4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
9,62	0,34	0	0	0	1,64
0,48	18,72	26,4	259,2	460,8	0
28,4	4,71	1,25	290	0	14
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
21,75	1,75	0	0	0	0
9,6	0,7	0,1	0	0	1
218,05	106,26	51,19	660,76	676,6	31,45
42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
21,75	1,75	0	0	0	0
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
0	26,7	10,9	52	103	0
78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
72,8	1,66	0,13	13	0	2,3
1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
9,7	3,5	5,6	37	0	0,8
5,68	17,56	12,85	112,69	34,25	1,06
42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
21,75	1,75	0	0	0	0
9,62	0,34	0	0	0	1,64
293,58	64,8	43,19	457,55	137,25	18,05
35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
4,88	0,73	0,08	172	0	0,92
1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96

2,34	0,54	0,06	2,4	0	1,14
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
9,62	0,34	0	0	0	1,64
5,98	26,83	13,7	0	261,72	1,2
15,24	5,38	8,94	5,1	0,25	0,7
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
21,75	1,75	0	0	0	0
9,6	0,7	0,1	0	0	1
201,09	46,46	33,54	190,86	261,97	18
35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
0	26,7	10,9	52	103	0
15,65	2,65	1,45	180,36	0	1,29
1,2	0,54	0	0	0	0,66
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
1,62	1,78	260	0	0	1,1
42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
9,6	0,7	0,1	0	0	1
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
18,25	1,5	0,25	0	0	0
170,48	48,62	276,97	474,11	103	17,96
35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
0	38,4	3	6	106,8	0
78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
6,66	1,14	0,06	6	0	2,04
13,7	4,43	1,3	3	0	2,45
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
0,48	18,72	26,4	259,2	460,8	0
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
21,75	1,75	0	0	0	0
27,36	4,08	19,68	618,4	54,4	0,48
27,34	0,55	0	0	0	2,5
255,73	80,28	61,1	903,36	622	20,19
35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62

1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
6,66	1,14	0,06	6	0	2,04
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
27,34	0,55	0	0	0	2,5
9,7	3,5	5,6	37	0	0,8
15,49	13,94	8,61	284	218,1	1,3
18,25	1,5	0,25	0	0	0
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
24,71	10,06	8,61	32,672	8,35	1,06
311,48	40,8	43,29	375,742	226,45	19,36
27,36	4,08	19,68	618,4	54,4	0,48
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
21,75	1,75	0	0	0	0
28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
0	38,4	3	6	106,8	0
15,65	2,65	1,45	180,36	0	1,29
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
9,6	0,7	0,1	0,3	0	1
0	6,09	6,7	0	0	0
12,6	8,54	9,09	388	56	0,59
9,6	0,7	0,1	0	0	1
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0
18,25	1,5	0,25	0	0	0
119,97	68,91	21,85	589,11	162,8	15,26
35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
12,6	8,54	9,09	388	56	0,59
3,9	0,49	0,13	1,8	0	1,5
1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
2,6	0,77	0,2	0,9	0	0,96
24,71	10,06	8,61	32,672	8,35	1,06
5,98	26,83	13,7	0	261,72	1,2
14,23	10,96	8,61	302	220,56	1,3
18,25	1,5	0,25	0	0	0
3,75	1,75	0,25	2,5	0	0

24,71	10,06	8,61	32,672	8,35	1,06
160,23	79,18	50,3	768,294	554,98	18,45