

Composição Nutricional
Mês: Julho/2024

Dia		Cardápio	Gramagem	Valor calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína	Lipídio	Sódio	Colesterol	Fibra
1	Café da manhã	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 frango grelhado	120	190,8	0	38,4	3	6	106,8	0
		Creme de milho	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 ralada	60g	20,4	4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
		Berinjela com tomate	60g	16,8	3,9	0,49	0,13	1,8	0	1,5
	Sobremesa	Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
	Vegetariano	Ovo frito	120	288	1,44	18,72	22,32	199,2	619,2	0
	Lanche da noite	Pão com carne	80g	273	8,66	22,64	576,5	290	0	1,84
		Suco	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
Laranja		100g	33	8,1	0,9	0	0	0	0,1	
				1875,6	279,54	104,5	608,7	1452,75	726	22,47
2	Café da manhã	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
		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
		Cubos misto	100g	29,4	0	49,98	8,69	54,6	144,2	0
		Virado de abobrinha	100g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
		Grão de bico	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	60g	29,4	6,66	1,14	0,06	6	0	2,04
	Sobremesa	Pudim	60g	91,44	15,14	3,77	1,79	97,99	0	0,17
	Vegetariano	Lasanha de abobrinha	120g	321,6	0,48	18,72	26,4	259,2	460,8	0
	Lanche da noite	Sopa de lentilha com legumes	100g	93	28,8	5,28	1,52	4,45	0	4,92
		laranja	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
Suco		100g	33	8,1	0,9	0	0	0	0,1	

			1448,64	254	102,75	44,65	666,99	605	25,77	
3	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	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 frango	100g	86	10,5	2,43	4	431	103	3,1
		Seleta de legumes	100g	65	13,09	2,86	0,15	44,1	0	5,4
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Pepino	60g	6	1,2	0,54	0	0	0	0,66
		Abobrinha	60g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
	Sobremesa	Melancia	100g	33	8,1	0,9	0	0	0	0,1
	Vegetariano	Panqueca de proteína de soja	100g	86	10,5	2,43	4	431	103	3,1
	Lanche da noite	Pão de queijo	60g	142,8	28,4	4,71	1,25	290	0	14
		Suco	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
		Melancia	100g	33	8,1	0,9	0	0	0	0,1
			1137,3	187,9	51,08	587,6	1496,35	206	40,08	
4	Café da manhã	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
		Peixe ensopado	100g	192	0	26,9	8,5	90	109	0
		Acelga ao alho	60g	12,6	2,76	0,84	0	0,6	0	0,66
		repolho colorido	60g	10,2	2,34	0,54	0,06	2,4	0	1,14
		Beterraba cozida	60g	29,4	6,66	1,14	0,06	6	0	2,04
		Alface	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	omelete de forno	120g	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
		Sopa de legumes	100g	98	12	4,12	4,45	0,03	0	1,08
		Suco	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
			1761,3	229,25	97,51	617,65	892,88	569,8	18,58	
Café da manhã	Pão de queijo	60g	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	
	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	

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
		Carne Moida com legumes	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
		Grao de bico	60g	82	13,7	4,43	1,3	3	0	2,45
	Sobremesa	Acelga	60g	12,6	2,76	0,84	0	0,6	0	0,66
		Banana	120g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
	Vegetariano	Brocolis ao molho branco	60g	16,8	3,9	0,49	0,13	1,8	0	1,5
Lanche da noite	Bolo	80g	209,5	42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85	
	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	
			1498,59	287,77	53,07	24,98	931,46	108,43	37,97	
8	Café da manha	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
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
		Suco	250ml	77,5	19,5	1,25	0,25	2,5	0	0,75
	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	120	190,8	0	38,4	3	6	106,8	0
		Abobrinha Saute	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
		Tabule	50g	149	23,48	3,42	4,5	1,35	0	1,3
		Cenoura ralada	60g	20,4	4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
	Sobremesa	Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
		Vegetariano	omelete	120g	321,6	0,48	18,72	26,4	259,2	460,8
	Lanche da noite	Pão de queijo	60g	142,8	28,4	4,71	1,25	290	0	14
Suco		250ml	92,5	21,75	1,75	0	0	0	0	
Laranja		100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1	
			1652,1	188,94	103,74	613,4	861,1	567,6	33,59	
9	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
		Pernil grelhado	100g	386,1	78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
		Tutude feijão	100g	155	21,63	5,54	5,15	434	0,7	3,8
		Alface	60g	10,2	2,34	0,54	0,06	2,4	0	1,14
		Beterraba cozida	60g	12,6	2,76	0,84	0	0,6	0	0,66
	Sobremesa	Pepino	60g	6	1,2	0,54	0	0	0	0,66
		Arroz doce	100g	111	21	3,3	0	109	6	0
	Vegetariano	Tomate recheado	100g	74,33	3,52	5,95	4,29	105,26	0	1,05

	Vegetariano									
	Lanche da noite	Sopa de Macarrão	100g	85,23	15,65	2,65	1,45	180,36	0	1,29
		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
					1728,86	302,74	57,78	598,42	1128,18	6,7
10	Café da manhã	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	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
		Escondidinho de carne moida	100g	170	14,04	14,04	6,29		0	5
		Abobrinha Saute	100g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
		Alface	60g	10,2	2,34	0,54	0,06	2,4	0	1,14
		Acelga	60g	20,4	4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
		Repolho colorido	60g	10,2	2,34	0,54	0,06	2,4	0	1,14
	sobremesa	Melancia	100g	33		0,9	0	0	0	0,1
	Vegetariano	Torta de legumes	100g	160	15,24	5,38	8,94	5,1	0,25	0,7
	Lanche da noite	Pão de queijo	60g	142,8	28,4	4,71	1,25	290	0	14
		Suco	250ml	92,5	21,75	1,75	0	0	0	0
		Melancia	100g	33	8,1	0,9	0	0	0	0,1
					1053,7	170,81	41,8	17,74	307,75	0,25
11	Café da manhã	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
		Leite	50g	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
	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 ervas finas	100g	190,8	0	38,4	3	6	106,8	0
		Macarrão a primavera	100g	85,23	15,65	2,65	1,45	180,36	0	1,29
		Almeirão	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
		Gelatina	100g	380	89,2	8,9	0	235	0	0
	Vegetariano	Ovo cozido	100g	91	0	6,09	6,7	0	0	0
	Lanche da noite	Caldo de feijão	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
		Suco	250ml	92,5	21,75	1,75	0	0	0	0
					1855,63	337,51	81,92	23,08	900,04	106,8
	Pão de queijo	60g	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	

12	Café da manhã	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
		Carne de panela	100g	212	0	26,7	10,9	52	103	0
		Quibebe	100g	86	6,6	8,6	2,7	247	0	1,7
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Berinjela com tomate	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
	Vegetariano	Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
		Abobrinha recheada	60g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
	Lanche da noite	Bolo	80g	209,5	42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
		Leite	250ml	0	3,2	0	0	160	25	0
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
				1153,1	190,05	58,08	19,55	993,15	128	32,79
15	Café da manhã	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
		Estrogonofe de frango	100g	219,8	3,64	24,64	112	138,6	112	0
		Batata Palha	100g	181,38	17,56	1,51	12,06	17,25	0	1,14
		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
		Cenoura ralada	60g	20,4	4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
	Vegetariano	Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
		Carne de soja com legumes	100g	160	15,24	5,38	8,94			
	Lanche da noite	Pão com queijo	80g	290,4	27,36	4,08	19,68	618,4	54,4	0,48
Suco		250ml	92,5	21,75	1,75	0	0	0	0	
Laranja		100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1	
				1650,98	236,32	55,06	157,23	1017,8	166,4	18,17
16	Café da manhã	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
		Leite	250ml	0	3,2	0	0	160	25	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 suina grelhada	100g	366,8	0	44,94	19,46	86,8	154	0
		Jardineira de legumes	100g	65	13,09	2,86	0,15	44,1	0	5,4
		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
		Beterraba ralada	60g	12,6	2,76	0,84	0	0,6	0	0,66
		Espumone	50g	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	Canjiquinha	100g	63	13,5	1,24	0,31	61	1,35	5,8
		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
				1610,7	243,78	81,98	36,83	648,93	180,35	29,54
17	Café da manhã	Pão com queijo	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	92,5	21,75	1,75	0	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
		Feijoada	100g	172,31	6,67	8,32	12,55	380,84	33,04	2,07
		Farofa	90g	386,1	78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
		Couve	60g	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	50g	38,5	7,3	1,3	3,1	1		
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
	Vegetariano	Hamburguer Pizzaiolo	100	342,8	30,51	52,4	1,24	0	0	0
	Lanche da noite	Pão de queijo	60g	142,8	28,4	4,71	1,25	290	0	14
		Suco	250ml	92,5	21,75	1,75	0	0	0	0
Laranja		100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1	
			1949,61	305	87,68	48,96	1304,6	87,44	31,85	
18	Café da manhã	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
		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
		Carne de panela	100g	212	0	26,7	10,9	52	103	0
		Repolho c/ cenoura	100g	10,2	2,34	0,54	0,06	2,4	0	1,14
		Chuchu	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
		Bicolor	60g	20,4	4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
		Gelatina	100g	380	89,2	8,9	0	235	0	0
	Vegetariano	omelete de forno	120g	321,6	0,48	18,72	26,4	259,2	460,8	0
Lanche da noite	Suco	250ml	92,5	21,75	1,75	0	0	0	0	
	Sopa de lentilha com legumes	100g	93	28,8	5,28	1,52	4,45	0	4,92	

		Melancia	120g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
				1744,1	282,65	78,32	43,25	956,6	588,8	21,99
19	Café da manhã	Pão de queijo	60g	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	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
		Filé de frango empanado	100g	251	7,5	28,5	7,8	122	84	1,1
		Pure de batata	100g	108,48	15,95	1,94	4,32	59,6	2,56	0,98
		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
		Pepino	60g	6	1,2	0,54	0	0	0	0,66
		laranja	120g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
	Vegetariano	Torta de legumes	100g	160	15,24	5,38	8,94	5,1	0,25	0,7
	Lanche da noite	Bolo	80g	209,5	42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
		Leite	250ml	0	3,2	0	0	160	25	0
Laranja		120g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28	
				1574,38	277,34	61,05	26,8	879,65	111,81	36,87
22	Café da manhã	Pão com queijo	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
		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
		Filé de frango ao molho mostarda	100g	190,8	0	38,4	3	6	106,8	0
		Macarrão a primavera	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
		Acelga	60g	16,2	2,58	1,74	0,3	3,6	0	1,86
		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	Espaguete de abobrinha	60g	9	1,8	0,66	0,12	0,6	0	0,96
	Lanche da noite	Pão com carne	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	
				1450,4	256,96	66,89	28,19	873,35	161,2	24,65
	Café da manhã	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
		Leite	250ml	0	3,2	0	0	160	25	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	

23	Almoço	File de peixe á dore	100g	192	0	26,9	8,5	90	109	0
		Batata refogada	100g	11,9	1,2	0	1,45	2	0	1,3
		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
	Vegetariano	Gelatina	100g	380	89,2	8,9	0	235	0	0
		Ovo frito	120	288	1,44	18,72	22,32	199,2	619,2	0
	Lanche da noite	Suco	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
		Caldo feijão	100g	196	13	5,3	3,5	117	4,32	3,9
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1
			1757,9	254,79	80,22	41,67	1047,95	757,52	21,28	
24	Café da manhã	Pao 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
		Carne de panela	100g	212	0	26,7	10,9	52	103	0
		Chuchu ao alho	100g	19	4,8	0,4	0	0	0	1
		Repolho colorido	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
		Alface	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	Berinjela recheada proteina soja	100g	16,8	3,9	0,49	0,13	1,8	0	1,5
	Lanche da noite									
		Suco	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
		Sopa de legumes	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
			1206,6	223,96	52,21	20,54	299,18	103	22,45	
panjiquinha	Café da manhã	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
		Leite	250ml	0	3,2	0	0	160	25	0
	Almoço	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
		Pernil grelhado	90g	386,1	78,43	0,22	9,56	1,11	0	0,62
		Viarado de couve	100g	85,23	15,65	2,65	1,45	180,36	0	1,29
		Abobrinha	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
		Pepino	60g	6	1,2	0,54	0	0	0	0,66
	Sobremesa	Paçoquinha	20g	103	9,7	3,5	5,6	37	0	0,8
	vegetariano	Quibe de soja	100g	43,58	4,92	4,05	0,91		4,04	2,06
	lanche da noite									
		Pão de queijo	60g	142,8	28,4	4,71	1,25	290	0	14
		Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1

		Suco	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0
				1374,71	274,55	31,64	23,37	910,22	29,04	33,06
26	Café da manhã	Pão de queijo	60g	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
	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
		Berinjela de forno	100g	16,8	3,9	0,49	0,13	1,8	0	1,5
		Beterraba cozida	60g	29,4	6,66	1,14	0,06	6	0	2,04
		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
		Melancia	100g	33	8,1	0,9	0	0	0	0,1
	Vegetariano	Omelete	120g	321,6	0,48	18,72	26,4	259,2	460,8	0
	Lanche da noite	Melancia	100g	33	8,1	0,9	0	0	0	0,1
		Bolo	80g	209,5	42,35	3,1	3,05	231,5	0	0,85
		Leite	250ml	0	3,2	0	0	160	25	0
Melancia		100g	33	8,1	0,9	0	0	0	0,1	
				1213,6	159,89	76,8	33,87	674,15	592,6	15,27
29	Café da manhã	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
		Arroz	125g	160	35,12	3,12	0,25	1,25	0	2
	Almoço	Feijão	85g	64,6	11,56	4,08	0,42	1,7	0	7,22
		Carne Moida com legumes	100g	255,96	7,38	19,5	15,96	214,55	108,43	0,56
		Polenta ao molho	100G	62,88	11,32	1,02	1,67	222,03	0	1,97
		Alface	60g	5,4	1,02	0,36	0,06	4,2	0	0,6
		Cenoura ralada	60g	20,4	4,62	0,78	0,1	1,8	0	1,92
		Tabule	60g	149	23,48	3,42	4,5	1,35	0	1,3
	Sobremesa	banana	120g	110,4	28,56	1,68	0,12	0	0	2,28
	Vegetariano	Ovo cozido	100g	91	0	6,09	6,7	0	0	0
	Lanche da noite	Pão de queijo	60g	142,8	28,4	4,71	1,25	290	0	14
		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
					1625,24	291,18	55,97	35,07	970,88	108,43
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	
	Leite	250ml	55	18,25	1,5	0,25	0	0	0	
	Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1	

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
		Farofa	90g	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
		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		
	Sobremesa	Gelatina	100g	380	89,2	8,9	0	235	0	0
	Vegetariano	Hamburguer proteina de soja pizzaiolo	100g	342,8	30,51	52,4	1,24	0	0	0
Lanche da noite	Canjiquinha	100g	63	13,5	1,24	0,31	61	1,35	5,8	
	Laranja	100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1	
	Suco	250ml	92,5	21,75	1,75	0	0	0	0	
			2175,51	368,24	91,2	47,97	1308,8	88,79	22,71	
31	Café da manhã	Pão de queijo	60g	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
	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 pizzaiolo	100g	342,8	30,51	52,4	1,24	0	0	0
		Macarrão a primavera	100g	85,23	15,65	2,65	1,45	180,36	0	1,29
		Abobrinha	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
		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	Omelete	100g	321,6	0,48	18,72	26,4	259,2	460,8	0
	Lanche da noite	Bolo	80g	290,4	27,36	4,08	19,68	618,4	54,4	0,48
Laranja		100g	41	9,6	0,7	0,1	0	0	1	
Leite		250ml	0	3,2	0	0	160	25	0	
			1670,03	211,74	96,92	51,48	1520,61	540,2	30,69	