|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Cardápio ALMOÇO Dias 08/10/18 a 10/10/18** | | | | |
| **Segunda-feira (08/10)** | **Alimentos** | **Medida caseira (porção)** | **Gramas da Porção** | **Calorias (Kcal) porção** |
| Prato proteico  Guarnição  Prato base  Prato base opcional  Prato base  Salada 1  Salada 2  Vegetariano  Sobremesa | Linguiça  Farofa  Arroz branco  Arroz integral  Feijão carioca  Repolho  Tomate  Refogado de PTN  Laranja | 2 gomos  1 colher de servir  3 colheres de servir  3 colheres de servir  2 conchas  2 pegadores  1 pegador  1 colher de servir  1 unidade | 120,00  120,00  250,00  250,00  150,00  50,00  40,00  120,00  100,00 | 336  86,00  320,65  308,84  114,64  12,01  6,00  213,00  37,00  Total: 1.184,14  Total vegetariano: 1.187,14 |
| **Terça-feira (09/10)** | **Alimentos** | **Medida caseira (porção)** | **Gramas da Porção** | **Calorias (Kcal) porção** |
| Prato proteico  Guarnição  Prato base  Prato base opcional  Prato base  Salada 1  Salada 2  Vegetariano  Sobremesa | Frango ao molho  Batata rustica  Arroz branco  Arroz integral  Feijão  Acelga  Cenoura cozida  Escondidinho de abobrinha  Maçã | 1 colher de servir  1 colher de servir  3 colheres de servir  3 colheres de servir  2 conchas  2 pegadores  1 pegador  1 colher de servir  1 unidade | 120,00  100,00  250,00  250,00  150,00  50,00  40,00  120,00  100,00 | 310,50  68,00  320,65  308,84  114,64  8,4  12,00  200,05  49,96  Total: 1.192,99  Total vegetariano: 1.082,54 |
| **Quarta-feira (10/10)** | **Alimentos** | **Medida caseira (porção)** | **Gramas da Porção** | **Calorias (Kcal) porção** |
| Prato proteico  Guarnição  Prato base  Prato base opcional  Prato base  Salada 1  Salada 2  Vegetariano  Sobremesa | Escondidinho  Seleta de legumes  Arroz branco  Arroz integral  Feijão  Couve  Pepino  Feijão a Pantaneira  Mamão | 1 colher de servir  1 concha  3 colheres de servir  3 colheres de servir  2 conchas  2 pegadores  1 pegador  1 colher de servir  1 pedaço | 120,00  100,00  250,00  250,00  150,00  50,00  40,00  120,00  100,00 | 181,00  336,00  320,65  308,84  114,64  5,76  6.00  286,00  45,34  Total: 1.343,23  Total vegetariano: 1.423,23 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Cardápio JANTAR Dias 08/10/18 a 10/10/18** | | | | |
| **Segunda-feira (08/10)** | **Alimentos** | **Medida caseira (porção)** | **Gramas da Porção** | **Calorias (Kcal) porção** |
| Prato proteico  Guarnição  Prato base  Prato base opcional  Prato base  Salada 1  Salada 2  Vegetariano  Sobremesa | Frango grelhado  Macarrão A/O  Arroz branco  Arroz integral  Feijão  Repolho  Mix de legumes  PTn de soja com legumes Maçã | 1 unidade  1 colher de servir  3 colheres de servir  3 colheres de servir  2 conchas  2 pegadores  1 pegador  1 colher de servir  1 unidade | 120,00  100,00  250,00  250,00  150,00  50,00  40,00  120,00  100,00 | 308,7  68,00  320,65  308,84  114,64  8,4  12,4  209,00  49,96  Total: 1.191,59  Total vegetariano: 1.091,89 |
| **Terça-feira (09/10)** | **Alimentos** | **Medida caseira (porção)** | **Gramas da Porção** | **Calorias (Kcal) porção** |
| Prato proteico  Guarnição  Prato base  Prato base opcional  Prato base  Salada 1  Salada 2  Vegetariano  Sobremesa | Costela  Mandioca  Arroz branco  Arroz integral  Feijão  Alface  Pepino c/tomate  Charuto de Repolho  Mamão | 2 unidades  1 colher de servir  3 colheres de servir  3 colheres de servir  2 conchas  2 pegadores  1 pegador  1 unidade  1 pedaço | 120,00  100,00  250,00  250,00  150,00  50,00  40,00  120,00  100,00 | 447,6  126,00  320,65  308,84  114,64  5,76  6,2  286,00  45,34  Total: 1.375,03  Total vegetariano: 1.213,43 |
| **Quarta-feira (10/10)** | **Alimentos** | **Medida caseira (porção)** | **Gramas da Porção** | **Calorias (Kcal) porção** |
| Prato proteico  Guarnição  Prato base  Prato base opcional  Prato base  Salada 1  Salada 2  Vegetariano  Sobremesa | Carne em cubos  Purê de Batata  Arroz branco  Arroz integral  Feijão carioca  Acelga  Alface  Dahl de Ervilhas  Banana | 1 colher de servir  1 colher de servir  3 colheres de servir  3 colheres de servir  2 conchas  2 pegadores  2 pegadores  1 colher de servir  1 unidade | 120,00  120,00  250,00  250,00  150,00  50,00  50,00  120,00  100,00 | 285,01  113,00  320,65  308,84  114,64  8,4  5,76  6,00  212,17  126,00  Total: 1.288,3  Total vegetariano: 1.215,46 |