|  |
| --- |
| **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 proteicoGuarniçãoPrato basePrato base opcionalPrato baseSalada 1Salada 2VegetarianoSobremesa | LinguiçaFarofaArroz brancoArroz integralFeijão cariocaRepolhoTomateRefogado de PTNLaranja | 2 gomos 1 colher de servir3 colheres de servir3 colheres de servir2 conchas2 pegadores1 pegador1 colher de servir1 unidade | 120,00120,00250,00250,00150,0050,0040,00120,00100,00 | 33686,00320,65308,84114,6412,016,00213,0037,00Total: 1.184,14Total vegetariano: 1.187,14 |
| **Terça-feira (09/10)** | **Alimentos** | **Medida caseira (porção)** | **Gramas da Porção** | **Calorias (Kcal) porção** |
| Prato proteicoGuarniçãoPrato basePrato base opcionalPrato baseSalada 1Salada 2VegetarianoSobremesa | Frango ao molhoBatata rusticaArroz brancoArroz integralFeijãoAcelgaCenoura cozidaEscondidinho de abobrinhaMaçã | 1 colher de servir 1 colher de servir3 colheres de servir3 colheres de servir2 conchas2 pegadores1 pegador1 colher de servir1 unidade | 120,00100,00250,00250,00150,0050,0040,00120,00100,00 | 310,5068,00320,65308,84114,648,412,00200,0549,96Total: 1.192,99Total vegetariano: 1.082,54 |
| **Quarta-feira (10/10)** | **Alimentos** | **Medida caseira (porção)** | **Gramas da Porção** | **Calorias (Kcal) porção** |
| Prato proteicoGuarniçãoPrato basePrato base opcionalPrato baseSalada 1Salada 2VegetarianoSobremesa | EscondidinhoSeleta de legumesArroz brancoArroz integralFeijãoCouvePepinoFeijão a PantaneiraMamão | 1 colher de servir1 concha3 colheres de servir3 colheres de servir2 conchas2 pegadores1 pegador1 colher de servir1 pedaço | 120,00100,00250,00250,00150,0050,0040,00120,00100,00 | 181,00336,00320,65308,84114,645,766.00286,0045,34Total: 1.343,23Total 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 proteicoGuarniçãoPrato basePrato base opcionalPrato baseSalada 1Salada 2VegetarianoSobremesa | Frango grelhadoMacarrão A/OArroz brancoArroz integralFeijãoRepolhoMix de legumes PTn de soja com legumes Maçã | 1 unidade 1 colher de servir3 colheres de servir3 colheres de servir2 conchas2 pegadores1 pegador1 colher de servir1 unidade | 120,00100,00250,00250,00150,0050,0040,00120,00100,00 | 308,768,00320,65308,84114,648,412,4209,0049,96Total: 1.191,59Total vegetariano: 1.091,89 |
| **Terça-feira (09/10)** | **Alimentos** | **Medida caseira (porção)** | **Gramas da Porção** | **Calorias (Kcal) porção** |
| Prato proteicoGuarniçãoPrato basePrato base opcionalPrato baseSalada 1Salada 2VegetarianoSobremesa | CostelaMandiocaArroz brancoArroz integralFeijãoAlfacePepino c/tomateCharuto de RepolhoMamão | 2 unidades 1 colher de servir3 colheres de servir3 colheres de servir2 conchas2 pegadores1 pegador1 unidade1 pedaço | 120,00100,00250,00250,00150,0050,0040,00120,00100,00 | 447,6126,00320,65308,84114,645,766,2286,0045,34Total: 1.375,03Total vegetariano: 1.213,43  |
| **Quarta-feira (10/10)** | **Alimentos** | **Medida caseira (porção)** | **Gramas da Porção** | **Calorias (Kcal) porção** |
| Prato proteicoGuarniçãoPrato basePrato base opcionalPrato baseSalada 1Salada 2VegetarianoSobremesa | Carne em cubos Purê de BatataArroz brancoArroz integralFeijão cariocaAcelga AlfaceDahl de ErvilhasBanana | 1 colher de servir1 colher de servir3 colheres de servir3 colheres de servir2 conchas2 pegadores2 pegadores1 colher de servir1 unidade | 120,00120,00250,00250,00150,0050,0050,00120,00100,00 | 285,01113,00320,65308,84114,648,45,766,00212,17126,00Total: 1.288,3Total vegetariano: 1.215,46  |