

PREPARAÇÕES: INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Preparação

Data

| | |
|--------------------|---------------------------|
| CEREAL COM IOGURTE | 01/11/2017 - Quarta-feira |
|--------------------|---------------------------|

| Alimento | Qtd. (g) | Kcal | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | Gord. Sat (g) | Colesterol (mg) | Fibras (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Magnésio (mg) | Sódio (mg) | Zinco (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) |
|-------------------------------|--------------|------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--------------------|---------------|----------------|---------------|------------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|
| Cereal matinal, milho, açúcar | 50,0 | 188 | 44,4 | 2,4 | 0,3 | 0,1 | | 1,1 | 28,2 | 2,0 | 4,0 | 202,7 | 4,2 | 15,5 | 7,3 |
| Iogurte, sabor morango | 100,0 | 70 | 9,7 | 2,7 | 2,3 | 1,4 | 7,5 | 0,2 | 101,0 | | 8,0 | 37,7 | 0,3 | 27,0 | |
| Total (g/mg/mcg) | 150,0 | - | 54,1 | 5,1 | 2,7 | 1,5 | 7,5 | 1,3 | 129,2 | 2,0 | 12,0 | 240,3 | 4,5 | 42,5 | 7,3 |
| Total (kcal) | - | 258 | 216 | 20 | 24 | 14 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Distribuição (%) | - | - | 83,0% | 7,8% | 9,2% | 5,2% | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

Preparação

Data

| | |
|----------------------|----------------------------|
| SAGU COM SUCO DE UVA | 06/11/2017 - Segunda-feira |
|----------------------|----------------------------|

| Alimento | Qtd. (g) | Kcal | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | Gord. Sat (g) | Colesterol (mg) | Fibras (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Magnésio (mg) | Sódio (mg) | Zinco (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) |
|---------------------------------|--------------|------------|---------------|-------------|-------------|------------------|--------------------|---------------|----------------|---------------|------------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|
| SAGU | 200,0 | 693 | 173,3 | | | | | | | | | | | | |
| Uva, suco concentrado, envasado | 50,0 | 29 | 7,4 | | | | | 0,1 | 4,7 | 0,1 | 3,5 | 4,8 | 0,0 | | 10,5 |
| Açúcar, cristal | 5,0 | 19 | 5,0 | 0,0 | | | | | 0,4 | 0,0 | 0,1 | | | | |
| Total (g/mg/mcg) | 255,0 | - | 185,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 5,0 | 0,1 | 3,6 | 4,8 | 0,0 | 0,0 | 10,5 |
| Total (kcal) | - | 742 | 743 | 0 | 0 | 0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Distribuição (%) | - | - | 100,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

Preparação

Data

| | |
|------------------|--------------------------|
| ARROZ CARRETEIRO | 07/11/2017 - Terça-feira |
|------------------|--------------------------|

| Alimento | Qtd. (g) | Kcal | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | Gord. Sat (g) | Colesterol (mg) | Fibras (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Magnésio (mg) | Sódio (mg) | Zinco (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) |
|-------------------------|--------------|----------|-------------|-------------|------------|------------------|--------------------|---------------|----------------|---------------|------------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|
| Arroz carreteiro | 100,0 | 154 | 11,6 | 10,8 | 7,1 | 3,2 | 36,1 | 1,5 | 13,3 | 1,0 | 9,3 | 1621,7 | 2,7 | | |
| Total (g/mg/mcg) | 100,0 | - | 11,6 | 10,8 | 7,1 | 3,2 | 36,1 | 1,5 | 13,3 | 1,0 | 9,3 | 1621,7 | 2,7 | 0,0 | 0,0 |

Preparação

Data

| | |
|----------|--------------------------|
| GELATINA | 10/11/2017 - Sexta-feira |
|----------|--------------------------|

| Alimento | Qtd. (g) | Kcal | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | Gord. Sat (g) | Colesterol (mg) | Fibras (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Magnésio (mg) | Sódio (mg) | Zinco (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) |
|--------------------------------|-------------|------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|------------|-------------|------------|---------------|--------------|------------|--------------|-------------|
| Gelatina, sabores variados, pó | 50,0 | 190 | 44,6 | 4,4 | | | | | 13,4 | 0,2 | 1,2 | 117,5 | | | 20,0 |
| Total (g/mg/mcg) | 50,0 | - | 44,6 | 4,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,4 | 0,2 | 1,2 | 117,5 | 0,0 | 0,0 | 20,0 |
| Total (kcal) | - | 190 | 178 | 18 | 0 | 0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Distribuição (%) | - | - | 90,9% | 9,1% | 0,0% | 0,0% | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

Preparação

Data

| | |
|--------------------------------|----------------------------|
| MACARRÃO A BOLONHESA E REPOLHO | 13/11/2017 - Segunda-feira |
|--------------------------------|----------------------------|

| Alimento | Qtd. (g) | Kcal | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | Gord. Sat (g) | Colesterol (mg) | Fibras (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Magnésio (mg) | Sódio (mg) | Zinco (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) |
|---------------------------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------|-------------|------------|---------------|--------------|------------|--------------|-------------|
| Macarrão, trigo, cru, com ovos | 50,0 | 185 | 38,3 | 5,2 | 1,0 | 0,3 | 8,8 | 1,1 | 9,7 | 0,5 | | 7,4 | 0,4 | | |
| Carne, bovina, acém, moído, cru | 50,0 | 68 | 0,0 | 9,7 | 3,0 | 1,4 | 29,0 | | 1,3 | 0,9 | 7,1 | 24,3 | 3,2 | 1,0 | |
| Óleo, de soja | 2,0 | 18 | | | 2,0 | 0,3 | | | | | | | | | |
| Alho, cru | 1,0 | 1 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | | |
| Cebola, crua | 2,0 | 1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | | | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | | 0,1 |
| Sal, dietético | 1,0 | | | | | | | | | | | 234,3 | | | |
| Tomate, molho industrializado | 10,0 | 4 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | | 0,3 | 1,2 | 0,2 | 1,7 | 41,8 | 0,0 | 7,6 | 0,3 |
| Repolho, branco, cru | 30,0 | 5 | 1,2 | 0,3 | 0,0 | | | 0,6 | 10,4 | 0,0 | 2,6 | 1,1 | 0,0 | 1,8 | 5,6 |
| Total (g/mg/mcg) | 146,0 | - | 40,7 | 15,4 | 6,1 | 1,9 | 37,8 | 2,1 | 23,0 | 1,6 | 11,8 | 309,0 | 3,6 | 10,4 | 6,0 |
| Total (kcal) | - | 282 | 163 | 62 | 55 | 17 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Distribuição (%) | - | - | 58,3% | 22,0% | 19,7% | 6,2% | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

Preparação

Data

| | |
|------------------|--------------------------|
| SALADA DE FRUTAS | 14/11/2017 - Terça-feira |
|------------------|--------------------------|

| Alimento | Qtd. (g) | Kcal | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | Gord. Sat (g) | Colesterol (mg) | Fibras (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Magnésio (mg) | Sódio (mg) | Zinco (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) |
|---------------------|----------|------|---------|---------|---------|---------------|-----------------|------------|-------------|------------|---------------|------------|------------|--------------|-------------|
| Banana, prata, crua | 30,0 | 29 | 7,8 | 0,4 | 0,0 | | | 0,6 | 2,3 | 0,1 | 7,9 | | 0,0 | 9,6 | 6,5 |

Preparação

Data

| | |
|------------------------|---------------------------|
| ARROZ DOCE CARMELIZADO | 23/11/2017 - Quinta-feira |
|------------------------|---------------------------|

| Alimento | Qtd. (g) | Kcal | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | Gord. Sat (g) | Colesterol (mg) | Fibras (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Magnésio (mg) | Sódio (mg) | Zinco (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) |
|------------------------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------------|--------------------|---------------|----------------|---------------|------------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|
| Arroz, tipo 1, cru | 100,0 | 358 | 78,8 | 7,2 | 0,3 | 0,1 | | 1,6 | 4,4 | 0,7 | 30,4 | 1,0 | 1,2 | | |
| Açúcar, cristal | 15,0 | 58 | 14,9 | 0,0 | | | | | 1,1 | 0,0 | 0,2 | | | | |
| Leite, de vaca, integral, pó | 30,0 | 149 | 11,8 | 7,6 | 8,1 | 4,9 | 25,6 | | 267,1 | 0,2 | 23,2 | 97,0 | 0,8 | 108,3 | |
| Total (g/mg/mcg) | 145,0 | - | 105,5 | 14,8 | 8,4 | 5,0 | 25,6 | 1,6 | 272,6 | 0,9 | 53,8 | 98,0 | 2,0 | 108,3 | 0,0 |
| Total (kcal) | - | 565 | 422 | 59 | 76 | 45 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Distribuição (%) | - | - | 75,8% | 10,7% | 13,6% | 8,1% | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

Preparação

Data

| | |
|------------------------------|--------------------------|
| TORTA SALGADA DE CARNE MOÍDA | 24/11/2017 - Sexta-feira |
|------------------------------|--------------------------|

| Alimento | Qtd. (g) | Kcal | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | Gord. Sat (g) | Colesterol (mg) | Fibras (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Magnésio (mg) | Sódio (mg) | Zinco (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) |
|------------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------------|--------------------|---------------|----------------|---------------|------------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|
| Ovo, de galinha, inteiro, cru | 250,0 | 358 | 4,1 | 32,6 | 22,3 | 6,5 | 889,9 | | 105,1 | 3,9 | 31,7 | 419,8 | 2,7 | 197,5 | |
| Óleo, de soja | 200,0 | 1768 | | | 200,0 | 30,4 | | | | | | | | | |
| Leite, de vaca, integral | 400,0 | | | | | 5,6 | 42,0 | | 490,3 | | 38,5 | 255,0 | 1,5 | 84,0 | |
| Farinha, de trigo | 260,0 | 937 | 195,2 | 25,5 | 3,6 | 0,8 | | 6,1 | 46,4 | 2,5 | 80,6 | 1,9 | 2,1 | | |
| Sal, dietético | 5,0 | | | | | | | | | | | 1171,6 | | | |
| Fermento em pó, químico | 25,0 | 22 | 11,0 | 0,1 | 0,0 | | | | | | | 2513,1 | | | |
| Carne, bovina, acém, moído, cozido | 300,0 | 637 | 0,0 | 80,1 | 32,8 | 14,4 | 309,4 | | 12,1 | 8,0 | 51,2 | 157,1 | 24,3 | | |
| Tomate, molho industrializado | 25,0 | 10 | 1,9 | 0,3 | 0,2 | 0,0 | | 0,8 | 2,9 | 0,4 | 4,2 | 104,6 | 0,0 | 19,0 | 0,7 |
| Total (g/mg/mcg) | 1465,0 | - | 212,2 | 138,6 | 258,8 | 57,7 | 1241,2 | 6,9 | 656,8 | 14,7 | 206,2 | 4623,0 | 30,7 | 300,5 | 0,7 |
| Total (kcal) | - | 3732 | 849 | 554 | 2329 | 520 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Distribuição (%) | - | - | 22,7% | 14,8% | 62,4% | 13,9% | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

Preparação

Data

| | |
|---------------------------------------|----------------------------|
| POLENTA COM MOLHO DE FRANGO E REPOLHO | 27/11/2017 - Segunda-feira |
|---------------------------------------|----------------------------|

| Alimento | Qtd. | Kcal | CHO | PTN | LIP | Gord. Sat | Colesterol | Fibras | Cálcio | Ferro | Magnésio | Sódio | Zinco | Vit. A | Vit. C |
|----------|------|------|-----|-----|-----|-----------|------------|--------|--------|-------|----------|-------|-------|--------|--------|
|----------|------|------|-----|-----|-----|-----------|------------|--------|--------|-------|----------|-------|-------|--------|--------|

| Alimento | (g) | Kcal | (g) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (mcg) | (mg) |
|------------------------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|
| Milho, fubá, cru | 50,0 | 177 | 39,4 | 3,6 | 1,0 | 0,2 | | 2,4 | 1,3 | 0,4 | 20,6 | | 0,5 | 13,0 | |
| Frango, coxa, com pele, crua | 50,0 | 81 | 0,0 | 8,5 | 4,9 | 1,5 | 48,7 | | 4,0 | 0,4 | 12,9 | 47,5 | 1,0 | 5,0 | |
| Alho, cru | 2,0 | 2 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | | | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | | |
| Cebola, crua | 5,0 | 2 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | | | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | | 0,2 |
| Óleo, de soja | 5,0 | 44 | | | 5,0 | 0,8 | | | | | | | | | |
| Sal, dietético | 2,0 | | | | | | | | | | | 468,6 | | | |
| Repolho, branco, cru | 20,0 | 3 | 0,8 | 0,2 | 0,0 | | | 0,4 | 6,9 | 0,0 | 1,7 | 0,7 | 0,0 | 1,2 | 3,7 |
| Total (g/mg/mcg) | 134,0 | - | 41,1 | 12,6 | 10,9 | 2,5 | 48,7 | 2,9 | 13,2 | 0,8 | 36,2 | 517,0 | 1,6 | 19,2 | 4,0 |
| Total (kcal) | - | 309 | 165 | 50 | 98 | 22 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Distribuição (%) | - | - | 52,6% | 16,1% | 31,3% | 7,1% | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

Preparação

Data

| | |
|----------------------|--------------------------|
| SAGU COM SUCO DE UVA | 28/11/2017 - Terça-feira |
|----------------------|--------------------------|

| Alimento | Qtd. (g) | Kcal | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | Gord. Sat (g) | Colesterol (mg) | Fibras (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Magnésio (mg) | Sódio (mg) | Zinco (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) |
|---------------------------------|--------------|------------|---------------|-------------|-------------|------------------|--------------------|---------------|----------------|---------------|------------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|
| SAGU | 200,0 | 693 | 173,3 | | | | | | | | | | | | |
| Uva, suco concentrado, envasado | 50,0 | 29 | 7,4 | | | | | 0,1 | 4,7 | 0,1 | 3,5 | 4,8 | 0,0 | | 10,5 |
| Açúcar, cristal | 5,0 | 19 | 5,0 | 0,0 | | | | | 0,4 | 0,0 | 0,1 | | | | |
| Total (g/mg/mcg) | 255,0 | - | 185,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 5,0 | 0,1 | 3,6 | 4,8 | 0,0 | 0,0 | 10,5 |
| Total (kcal) | - | 742 | 743 | 0 | 0 | 0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Distribuição (%) | - | - | 100,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

Preparação

Data

| | |
|-------------------------------------|---------------------------|
| BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE LARANJA | 29/11/2017 - Quarta-feira |
|-------------------------------------|---------------------------|

| Alimento | Qtd. (g) | Kcal | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | Gord. Sat (g) | Colesterol (mg) | Fibras (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Magnésio (mg) | Sódio (mg) | Zinco (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) |
|-------------------------|--------------|----------|-------------|------------|-------------|------------------|--------------------|---------------|----------------|---------------|------------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|
| Bolo, pronto, chocolate | 100,0 | 410 | 54,7 | 6,2 | 18,5 | 5,5 | 76,8 | 1,4 | 74,6 | 2,1 | 27,7 | 283,3 | 0,7 | | |
| Laranja, baía, suco | 100,0 | 37 | 8,7 | 0,7 | | | | | 5,9 | 0,1 | 7,8 | | | 4,0 | 94,5 |
| Açúcar, cristal | 5,0 | 19 | 5,0 | 0,0 | | | | | 0,4 | 0,0 | 0,1 | | | | |
| Total (g/mg/mcg) | 205,0 | - | 68,4 | 6,9 | 18,5 | 5,5 | 76,8 | 1,4 | 80,9 | 2,2 | 35,5 | 283,3 | 0,7 | 4,0 | 94,5 |

