

## PREPARAÇÕES: INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

### Preparação

### Data

QUIRERA COM FRANGO EM MOLHO	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)
QUIRERA AMARELA	50,0	160	38,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,8	0,0	25,0	0,0		
Salsa, crua	2,0	1	0,1	0,1	0,0	0,0		0,0	3,6	0,1	0,4	0,0	0,0	34,9	1,0
Cebolinha, crua	2,0	0	0,1	0,0	0,0			0,1	1,6	0,0	0,5	0,0	0,0	2,7	0,6
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	
Óleo, de soja	2,0	18			2,0	0,3									
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
Alho, cru	2,0	2	0,5	0,1	0,0			0,1	0,3	0,0	0,4	0,1	0,0		
Tomate, extrato	5,0	3	0,7	0,1	0,0			0,1	1,5	0,1	1,5	24,9	0,0	8,3	0,9
Sal, dietético	2,0											468,6			
<b>Total (g/mg/mcg)</b>	<b>120,0</b>	<b>-</b>	<b>39,9</b>	<b>12,0</b>	<b>6,9</b>	<b>1,8</b>	<b>48,7</b>	<b>0,9</b>	<b>11,6</b>	<b>1,4</b>	<b>16,3</b>	<b>566,2</b>	<b>1,1</b>	<b>50,8</b>	<b>2,8</b>
<b>Total (kcal)</b>	<b>-</b>	<b>267</b>	<b>159</b>	<b>48</b>	<b>62</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Distribuição (%)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>59,1%</b>	<b>17,8%</b>	<b>23,2%</b>	<b>6,0%</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

### Preparação

### Data

MACARRÃO A BOLONHESA E REPOLHO	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)
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
<b>Total (g/mg/mcg)</b>	<b>146,0</b>	<b>-</b>	<b>40,7</b>	<b>15,4</b>	<b>6,1</b>	<b>1,9</b>	<b>37,8</b>	<b>2,1</b>	<b>23,0</b>	<b>1,6</b>	<b>11,8</b>	<b>309,0</b>	<b>3,6</b>	<b>10,4</b>	<b>6,0</b>
<b>Total (kcal)</b>	<b>-</b>	<b>282</b>	<b>163</b>	<b>62</b>	<b>55</b>	<b>17</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Distribuição (%)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>58,3%</b>	<b>22,0%</b>	<b>19,7%</b>	<b>6,2%</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

### Preparação

### Data

ARROZ, FEIJÃO PRETO, CARNE MOÍDA E REPOLHO	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, tipo 1, cru	50,0	179	39,4	3,6	0,2	0,1		0,8	2,2	0,3	15,2	0,5	0,6		
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	1,0	9			1,0	0,2									
Sal, dietético	1,0											234,3			
Feijão, preto, cru	30,0	97	17,6	6,4	0,4	0,1		6,6	33,3	1,9	56,4		0,9		
Carne, bovina, acém, moído, cru	40,0	55	0,0	7,8	2,4	1,1	23,2		1,0	0,7	5,7	19,4	2,5	0,8	
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	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
<b>Total (g/mg/mcg)</b>	<b>159,0</b>	<b>-</b>	<b>59,5</b>	<b>18,3</b>	<b>4,0</b>	<b>1,4</b>	<b>23,2</b>	<b>8,3</b>	<b>45,6</b>	<b>3,2</b>	<b>81,7</b>	<b>297,0</b>	<b>4,1</b>	<b>9,6</b>	<b>4,2</b>
<b>Total (kcal)</b>	<b>-</b>	<b>351</b>	<b>238</b>	<b>73</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Distribuição (%)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>68,5%</b>	<b>21,1%</b>	<b>10,5%</b>	<b>3,5%</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

### Preparação

### Data

RISOTO DE FRANGO COM REPOLHO	08/11/2017 - 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)
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
Frango, sobrecoxa, com pele, crua	50,0	127	0,0	7,7	10,5	3,3	43,8		3,5	0,4	10,8	34,1	0,7	3,5	
Óleo, de soja	1,0	9			1,0	0,2									
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	1,0	0	0,1	0,0	0,0			0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0		0,0

Batata, inglesa, crua	10,0	6	1,5	0,2				0,1	0,4	0,0	1,5		0,0		3,1
Cenoura, crua	10,0	3	0,8	0,1	0,0			0,3	2,3	0,0	1,1	0,3	0,0	132,6	0,5
Arroz, tipo 1, cru	50,0	179	39,4	3,6	0,2	0,1		0,8	2,2	0,3	15,2	0,5	0,6		
Sal, dietético	1,0											234,3			
<b>Total (g/mg/mcg)</b>	<b>144,0</b>	<b>-</b>	<b>42,7</b>	<b>11,9</b>	<b>11,7</b>	<b>3,5</b>	<b>43,8</b>	<b>1,7</b>	<b>15,5</b>	<b>0,8</b>	<b>30,6</b>	<b>270,1</b>	<b>1,4</b>	<b>137,3</b>	<b>7,4</b>
<b>Total (kcal)</b>	<b>-</b>	<b>330</b>	<b>171</b>	<b>48</b>	<b>105</b>	<b>31</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Distribuição (%)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>52,8%</b>	<b>14,7%</b>	<b>32,5%</b>	<b>9,6%</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

### Preparação

### Data

POLENTA COM MOLHO DE FRANGO E REPOLHO	09/11/2017 - 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)
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
<b>Total (g/mg/mcg)</b>	<b>134,0</b>	<b>-</b>	<b>41,1</b>	<b>12,6</b>	<b>10,9</b>	<b>2,5</b>	<b>48,7</b>	<b>2,9</b>	<b>13,2</b>	<b>0,8</b>	<b>36,2</b>	<b>517,0</b>	<b>1,6</b>	<b>19,2</b>	<b>4,0</b>
<b>Total (kcal)</b>	<b>-</b>	<b>309</b>	<b>165</b>	<b>50</b>	<b>98</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Distribuição (%)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>52,6%</b>	<b>16,1%</b>	<b>31,3%</b>	<b>7,1%</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

### Preparação

### Data

SOPA DE MANDIOCA	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)
Óleo, de soja	5,0	44			5,0	0,8									
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	1,0	0	0,1	0,0	0,0			0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0		0,0
Sal, dietético	1,0											234,3			

Mandioca, crua	100,0	151	36,2	1,1	0,3	0,1		1,9	15,2	0,3	44,5	2,2	0,2		16,5
Carne, bovina, músculo, sem gordura, c	100,0	142	0,0	21,6	5,5	2,2	50,9		3,6	1,9	17,5	66,1	3,7	2,0	
<b>Total (g/mg/mcg)</b>	<b>208,0</b>	<b>-</b>	<b>36,5</b>	<b>22,8</b>	<b>10,8</b>	<b>3,0</b>	<b>50,9</b>	<b>1,9</b>	<b>19,1</b>	<b>2,1</b>	<b>62,3</b>	<b>302,6</b>	<b>3,9</b>	<b>2,0</b>	<b>16,6</b>
<b>Total (kcal)</b>	<b>-</b>	<b>339</b>	<b>146</b>	<b>91</b>	<b>97</b>	<b>27</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Distribuição (%)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>43,7%</b>	<b>27,3%</b>	<b>29,1%</b>	<b>8,1%</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

### Preparação

### Data

ARROZ CARRETEIRO E ALFACE	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)
Carne, bovina, músculo, sem gordura, c	50,0	71	0,0	10,8	2,7	1,1	25,5		1,8	0,9	8,7	33,0	1,8	1,0	
Óleo, de soja	5,0	44			5,0	0,8									
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	1,0	0	0,1	0,0	0,0			0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0		0,0
Sal, dietético	1,0											234,3			
Batata, inglesa, crua	10,0	6	1,5	0,2				0,1	0,4	0,0	1,5		0,0		3,1
Cenoura, crua	10,0	3	0,8	0,1	0,0			0,3	2,3	0,0	1,1	0,3	0,0	132,6	0,5
Alface, crespa, crua	20,0	2	0,3	0,3	0,0			0,4	7,6	0,1	2,2	0,7	0,1	46,8	3,1
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		
<b>Total (g/mg/mcg)</b>	<b>198,0</b>	<b>-</b>	<b>81,7</b>	<b>18,6</b>	<b>8,1</b>	<b>2,0</b>	<b>25,5</b>	<b>2,5</b>	<b>16,7</b>	<b>1,8</b>	<b>44,2</b>	<b>269,4</b>	<b>3,2</b>	<b>180,4</b>	<b>6,8</b>
<b>Total (kcal)</b>	<b>-</b>	<b>486</b>	<b>327</b>	<b>74</b>	<b>73</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Distribuição (%)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>68,9%</b>	<b>15,7%</b>	<b>15,4%</b>	<b>3,7%</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

### Preparação

### Data

SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO	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)
Frango, peito, sem pele, cru	50,0	60	0,0	10,8	1,5	0,6	29,3		3,7	0,2	15,6	28,1	0,3	1,0	
Óleo, de soja	5,0	44			5,0	0,8									
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

Batata, inglesa, crua	20,0	13	2,9	0,4				0,2	0,7	0,1	2,9		0,0		6,2
Cenoura, crua	20,0	7	1,5	0,3	0,0			0,6	4,5	0,0	2,2	0,7	0,0	265,2	1,0
MACARRÃO CABELO DE ANJO	80,0	279	59,0	8,8	0,8	0,0	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal, dietético	1,0											234,3			
<b>Total (g/mg/mcg)</b>	<b>179,0</b>	<b>-</b>	<b>63,9</b>	<b>20,3</b>	<b>7,3</b>	<b>1,3</b>	<b>29,3</b>	<b>2,6</b>	<b>9,3</b>	<b>0,3</b>	<b>21,2</b>	<b>263,1</b>	<b>0,4</b>	<b>266,2</b>	<b>7,3</b>
<b>Total (kcal)</b>	<b>-</b>	<b>404</b>	<b>256</b>	<b>81</b>	<b>66</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Distribuição (%)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>63,4%</b>	<b>20,1%</b>	<b>16,4%</b>	<b>2,9%</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

### Preparação

### Data

ARROZ, MANDIOCA COM CARNE E COUVE	16/11/2017 - 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	50,0	179	39,4	3,6	0,2	0,1		0,8	2,2	0,3	15,2	0,5	0,6		
Óleo, de soja	2,0	18			2,0	0,3									
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	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	2,0											468,6			
Mandioca, crua	50,0	76	18,1	0,6	0,2	0,0		0,9	7,6	0,1	22,2	1,1	0,1		8,3
Carne, bovina, músculo, sem gordura, c	50,0	71	0,0	10,8	2,7	1,1	25,5		1,8	0,9	8,7	33,0	1,8	1,0	
Couve, manteiga, crua	20,0	5	0,9	0,6	0,1	0,0		0,6	26,2	0,1	6,9	1,2	0,1	99,2	19,3
<b>Total (g/mg/mcg)</b>	<b>178,0</b>	<b>-</b>	<b>59,0</b>	<b>15,7</b>	<b>5,2</b>	<b>1,5</b>	<b>25,5</b>	<b>2,5</b>	<b>38,3</b>	<b>1,5</b>	<b>53,8</b>	<b>504,6</b>	<b>2,6</b>	<b>100,2</b>	<b>27,7</b>
<b>Total (kcal)</b>	<b>-</b>	<b>352</b>	<b>236</b>	<b>63</b>	<b>47</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Distribuição (%)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>68,3%</b>	<b>18,2%</b>	<b>13,5%</b>	<b>3,9%</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

### Preparação

### Data

QUIRERA COM FRANGO EM MOLHO	17/11/2017 - 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)
QUIRERA AMARELA	50,0	160	38,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,8	0,0	25,0	0,0		
Salsa, crua	2,0	1	0,1	0,1	0,0	0,0		0,0	3,6	0,1	0,4	0,0	0,0	34,9	1,0
Cebolinha, crua	2,0	0	0,1	0,0	0,0			0,1	1,6	0,0	0,5	0,0	0,0	2,7	0,6

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	
Óleo, de soja	2,0	18			2,0	0,3									
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
Alho, cru	2,0	2	0,5	0,1	0,0			0,1	0,3	0,0	0,4	0,1	0,0		
Tomate, extrato	5,0	3	0,7	0,1	0,0			0,1	1,5	0,1	1,5	24,9	0,0	8,3	0,9
Sal, dietético	2,0											468,6			
<b>Total (g/mg/mcg)</b>	<b>120,0</b>	<b>-</b>	<b>39,9</b>	<b>12,0</b>	<b>6,9</b>	<b>1,8</b>	<b>48,7</b>	<b>0,9</b>	<b>11,6</b>	<b>1,4</b>	<b>16,3</b>	<b>566,2</b>	<b>1,1</b>	<b>50,8</b>	<b>2,8</b>
<b>Total (kcal)</b>	<b>-</b>	<b>267</b>	<b>159</b>	<b>48</b>	<b>62</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Distribuição (%)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>59,1%</b>	<b>17,8%</b>	<b>23,2%</b>	<b>6,0%</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

### Preparação

### Data

ARROZ COM CARNE E LEGUMES	20/11/2017 - 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)
Arroz, tipo 1, cru	50,0	179	39,4	3,6	0,2	0,1		0,8	2,2	0,3	15,2	0,5	0,6		
Óleo, de soja	2,0	18			2,0	0,3									
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
Alho, cru	1,0	1	0,2	0,1	0,0			0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0		
Sal, dietético	1,0											234,3			
Carne, bovina, músculo, sem gordura, c	50,0	71	0,0	10,8	2,7	1,1	25,5		1,8	0,9	8,7	33,0	1,8	1,0	
Batata, inglesa, crua	10,0	6	1,5	0,2				0,1	0,4	0,0	1,5		0,0		3,1
Chuchu, cru	10,0	2	0,4	0,1	0,0			0,1	1,2	0,0	0,7		0,0		1,1
Abobrinha, italiana, crua	10,0	2	0,4	0,1	0,0			0,1	1,5	0,0	2,0		0,0	4,1	0,7
<b>Total (g/mg/mcg)</b>	<b>136,0</b>	<b>-</b>	<b>42,1</b>	<b>14,8</b>	<b>4,9</b>	<b>1,5</b>	<b>25,5</b>	<b>1,3</b>	<b>7,5</b>	<b>1,4</b>	<b>28,5</b>	<b>267,9</b>	<b>2,5</b>	<b>5,1</b>	<b>5,0</b>
<b>Total (kcal)</b>	<b>-</b>	<b>279</b>	<b>168</b>	<b>59</b>	<b>44</b>	<b>13</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Distribuição (%)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>61,9%</b>	<b>21,8%</b>	<b>16,3%</b>	<b>4,8%</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

### Preparação

### Data

ARROZ, FEIJÃO PRETO, FRANGO EM MOLHO E ALFACE	21/11/2017 - 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)
----------	----------	------	---------	---------	---------	---------------	-----------------	------------	-------------	------------	---------------	------------	------------	--------------	-------------

Óleo, de soja	10,0	88			10,0	1,5									
Sal, dietético	3,0											702,9			
Alho, cru	10,0	11	2,4	0,7	0,0			0,4	1,4	0,1	2,1	0,5	0,1		
Cebola, crua	15,0	6	1,3	0,3	0,0			0,3	2,1	0,0	1,8	0,1	0,0		0,7
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		
Feijão, preto, cru	100,0	324	58,8	21,3	1,2	0,2		21,8	110,9	6,5	188,1		2,9		
Frango, coxa, sem pele, crua	100,0	120	0,0	17,8	4,9	1,6	90,6		8,0	0,8	27,2	98,4	2,2	12,0	
Alface, crespa, crua	20,0	2	0,3	0,3	0,0			0,4	7,6	0,1	2,2	0,7	0,1	46,8	3,1
<b>Total (g/mg/mcg)</b>	<b>358,0</b>	<b>-</b>	<b>141,6</b>	<b>47,5</b>	<b>16,5</b>	<b>3,4</b>	<b>90,6</b>	<b>24,6</b>	<b>134,3</b>	<b>8,1</b>	<b>251,8</b>	<b>803,6</b>	<b>6,5</b>	<b>58,8</b>	<b>3,8</b>
<b>Total (kcal)</b>	<b>-</b>	<b>909</b>	<b>566</b>	<b>190</b>	<b>148</b>	<b>31</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Distribuição (%)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>62,6%</b>	<b>21,0%</b>	<b>16,4%</b>	<b>3,4%</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

### Preparação

### Data

POLENTA COM CARNE MÚSCULO	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)
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	
Sal, dietético	1,0											234,3			
Óleo, de soja	1,0	9			1,0	0,2									
Cebola, crua	1,0	0	0,1	0,0	0,0			0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0		0,0
Alho, cru	1,0	1	0,2	0,1	0,0			0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0		
Carne, bovina, músculo, sem gordura, c	50,0	71	0,0	10,8	2,7	1,1	25,5		1,8	0,9	8,7	33,0	1,8	1,0	
<b>Total (g/mg/mcg)</b>	<b>104,0</b>	<b>-</b>	<b>39,8</b>	<b>14,5</b>	<b>4,7</b>	<b>1,5</b>	<b>25,5</b>	<b>2,4</b>	<b>3,4</b>	<b>1,4</b>	<b>29,7</b>	<b>267,4</b>	<b>2,4</b>	<b>14,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Total (kcal)</b>	<b>-</b>	<b>258</b>	<b>159</b>	<b>58</b>	<b>42</b>	<b>13</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Distribuição (%)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>61,4%</b>	<b>22,3%</b>	<b>16,3%</b>	<b>5,1%</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

### Preparação

### Data

SOPA DE FEIJÃO, CARNE E LEGUMES	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)
Carne, bovina, músculo, sem gordura, c	50,0	71	0,0	10,8	2,7	1,1	25,5		1,8	0,9	8,7	33,0	1,8	1,0	

Batata, inglesa, crua	10,0	6	1,5	0,2				0,1	0,4	0,0	1,5		0,0		3,1
Abobrinha, italiana, crua	10,0	2	0,4	0,1	0,0			0,1	1,5	0,0	2,0		0,0	4,1	0,7
Chuchu, cru	10,0	2	0,4	0,1	0,0			0,1	1,2	0,0	0,7		0,0		1,1
Feijão, preto, cru	20,0	65	11,8	4,3	0,2	0,0		4,4	22,2	1,3	37,6		0,6		
Óleo, de soja	1,0	9			1,0	0,2									
Sal, dietético	1,0											234,3			
Cebola, crua	1,0	0	0,1	0,0	0,0			0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0		0,0
Alho, cru	1,0	1	0,2	0,1	0,0			0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0		
<b>Total (g/mg/mcg)</b>	<b>104,0</b>	<b>-</b>	<b>14,4</b>	<b>15,5</b>	<b>4,0</b>	<b>1,3</b>	<b>25,5</b>	<b>4,8</b>	<b>27,3</b>	<b>2,3</b>	<b>50,9</b>	<b>267,4</b>	<b>2,5</b>	<b>5,1</b>	<b>4,9</b>
<b>Total (kcal)</b>	<b>-</b>	<b>156</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Distribuição (%)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>37,0%</b>	<b>39,8%</b>	<b>23,2%</b>	<b>7,5%</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

### Preparação

### Data

RISOTO DE FRANGO COM REPOLHO	27/11/2017 - 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)
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
Frango, sobrecoxa, com pele, crua	50,0	127	0,0	7,7	10,5	3,3	43,8		3,5	0,4	10,8	34,1	0,7	3,5	
Óleo, de soja	1,0	9			1,0	0,2									
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	1,0	0	0,1	0,0	0,0			0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0		0,0
Batata, inglesa, crua	10,0	6	1,5	0,2				0,1	0,4	0,0	1,5		0,0		3,1
Cenoura, crua	10,0	3	0,8	0,1	0,0			0,3	2,3	0,0	1,1	0,3	0,0	132,6	0,5
Arroz, tipo 1, cru	50,0	179	39,4	3,6	0,2	0,1		0,8	2,2	0,3	15,2	0,5	0,6		
Sal, dietético	1,0											234,3			
<b>Total (g/mg/mcg)</b>	<b>144,0</b>	<b>-</b>	<b>42,7</b>	<b>11,9</b>	<b>11,7</b>	<b>3,5</b>	<b>43,8</b>	<b>1,7</b>	<b>15,5</b>	<b>0,8</b>	<b>30,6</b>	<b>270,1</b>	<b>1,4</b>	<b>137,3</b>	<b>7,4</b>
<b>Total (kcal)</b>	<b>-</b>	<b>330</b>	<b>171</b>	<b>48</b>	<b>105</b>	<b>31</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Distribuição (%)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>52,8%</b>	<b>14,7%</b>	<b>32,5%</b>	<b>9,6%</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

### Preparação

### Data

ARROZ, FEIJÃO PRETO, CARNE MOÍDA E REPOLHO	28/11/2017 - Terça-feira
--	--------------------------





