

Preparação

Data

SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO	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)
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			
Total (g/mg/mcg)	179,0	-	63,9	20,3	7,3	1,3	29,3	2,6	9,3	0,3	21,2	263,1	0,4	266,2	7,3
Total (kcal)	-	404	256	81	66	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Distribuição (%)	-	-	63,4%	20,1%	16,4%	2,9%	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Preparação

Data

CANJICA DOCE	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)
Canjica, branca, crua	50,0	179	39,0	3,6	0,5	0,2		2,7	1,0	0,2	6,2	0,4	0,2		
Leite, de vaca, integral, pó	20,0	99	7,8	5,1	5,4	3,3	17,1		178,1	0,1	15,5	64,6	0,5	72,2	
Açúcar, cristal	10,0	39	10,0	0,0					0,8	0,0	0,1				
Total (g/mg/mcg)	80,0	-	56,8	8,7	5,9	3,4	17,1	2,7	179,8	0,3	21,7	65,0	0,7	72,2	0,0
Total (kcal)	-	317	227	35	53	31	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Distribuição (%)	-	-	72,2%	11,1%	16,8%	9,7%	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Preparação

Data

QUIRERA COM FRANGO EM MOLHO	13/11/2017 - Segunda-feira
-----------------------------	----------------------------

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

Preparação

Data

RISOTO DE FRANGO COM REPOLHO	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)
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			
Total (g/mg/mcg)	144,0	-	42,7	11,9	11,7	3,5	43,8	1,7	15,5	0,8	30,6	270,1	1,4	137,3	7,4
Total (kcal)	-	330	171	48	105	31	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Distribuição (%)	-	-	52,8%	14,7%	32,5%	9,6%	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Preparação

Data

SAGU COM SUCO DE UVA	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)
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

POLENTA COM CARNE MÚSCULO	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)
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	
Total (g/mg/mcg)	104,0	-	39,8	14,5	4,7	1,5	25,5	2,4	3,4	1,4	29,7	267,4	2,4	14,0	0,0
Total (kcal)	-	258	159	58	42	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Distribuição (%)	-	-	61,4%	22,3%	16,3%	5,1%	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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
Total (g/mg/mcg)	358,0	-	141,6	47,5	16,5	3,4	90,6	24,6	134,3	8,1	251,8	803,6	6,5	58,8	3,8
Total (kcal)	-	909	566	190	148	31	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Distribuição (%)	-	-	62,6%	21,0%	16,4%	3,4%	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Preparação

Data

CHÁ COM VIRADO DE COUVE

23/11/2017 - Quinta-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)
Chá, mate, infusão 5%	2,0	0	0,0	0,0	0,0				0,0		0,0				
Açúcar, cristal	5,0	19	5,0	0,0					0,4	0,0	0,1				
Couve, manteiga, crua	50,0	14	2,2	1,4	0,3	0,1		1,6	65,4	0,2	17,3	3,1	0,2	248,0	48,3
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			
Farinha, de milho, amarela	100,0	351	79,1	7,2	1,5	0,4		5,5	1,3	2,3	31,0	44,9	0,6	18,0	
Total (g/mg/mcg)	163,0	-	86,7	8,7	3,7	0,8	0,0	7,1	67,5	2,5	48,8	282,4	0,8	266,0	48,4
Total (kcal)	-	403	347	35	34	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Distribuição (%)	-	-	83,5%	8,4%	8,1%	1,7%	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Preparação

Data

CEREAL COM IOGURTE	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)
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

ARROZ CARRETEIRO E ALFACE	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)
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cozida	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		
Total (g/mg/mcg)	198,0	-	81,7	18,6	8,1	2,0	25,5	2,5	16,7	1,8	44,2	269,4	3,2	180,4	6,8
Total (kcal)	-	486	327	74	73	18	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Distribuição (%)	-	-	68,9%	15,7%	15,4%	3,7%	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Preparação

Data

ARROZ, MANDIOCA COM CARNE E COUVE	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)
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
Total (g/mg/mcg)	178,0	-	59,0	15,7	5,2	1,5	25,5	2,5	38,3	1,5	53,8	504,6	2,6	100,2	27,7
Total (kcal)	-	352	236	63	47	14	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Distribuição (%)	-	-	68,3%	18,2%	13,5%	3,9%	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Preparação

Data

SUCO COM CACHORRO-QUENTE	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)
Uva, suco concentrado, envasado	30,0	17	4,4					0,1	2,8	0,0	2,1	2,9	0,0		6,3
Açúcar, cristal	10,0	39	10,0	0,0					0,8	0,0	0,1				

