

Cardápio

REFEIÇÃO: DESJEJUM

Alimento	Grupo	Sub-grupo	Calorias	Protídios	Glicídios	Lipídios
Quantidade	Medida (g ou ml)	Unidade				
CAFÉ COM LEITE S/ AÇ	CONSTRUTORES	LEITES E QUEIJOS				
1,00	200,00	XÍCARA DE CHÁ CHEIA	88,58	5,22	7,34	4,26
PÃO INTEGRAL	ENERGÉTICOS	PÃES, CEREAIS E AÇÚCARES				
1,00	25,00	FATIA	70,28	2,35	14,38	0,38
QUEIJO MINAS FRESCO	CONSTRUTORES	LEITES E QUEIJOS				
1,00	20,00	FATIA PEQUENA	48,60	3,60	0,00	3,80
Sub-totais para esta refeição:			207,46	11,17	21,72	8,44

REFEIÇÃO: LANCHE DA MANHÃ

Alimento	Grupo	Sub-grupo	Calorias	Protídios	Glicídios	Lipídios
Quantidade	Medida (g ou ml)	Unidade				
PÊRA	REGULADORES	FRUTAS FRESCAS				
1,00	110,00	UNIDADE MÉDIA	68,42	0,33	16,28	0,22
Sub-totais para esta refeição:			68,42	0,33	16,28	0,22

REFEIÇÃO: ALMOÇO

Alimento	Grupo	Sub-grupo	Calorias	Protídios	Glicídios	Lipídios
Quantidade	Medida (g ou ml)	Unidade				
ALFACE	REGULADORES	HORTALIÇAS (LEGUMES E VERDURAS) 5% DE HC				
1,00	30,00	PRATO DE SOBREMESA CHEIO	5,58	0,39	0,87	0,06
TOMATE	REGULADORES	HORTALIÇAS (LEGUMES E VERDURAS) 5% DE HC				
1,00	50,00	UNIDADE PEQUENA	12,15	0,40	2,30	0,15
ARROZ COZIDO	ENERGÉTICOS	PÃES, CEREAIS E AÇÚCARES				
1,00	60,00	ESCUMADEIRA MÉDIA RASA	98,70	1,38	19,38	1,74
BIFE	CONSTRUTORES	CARNES, PESCADO, OVOS, LEGUMINOSAS SECAS				
1,00	100,00	UNIDADE MÉDIA	228,17	27,95	0,00	12,93
Sub-totais para esta refeição:			344,60	30,12	22,55	14,88

REFEIÇÃO: LANCHE DA TARDE

Alimento	Grupo	Sub-grupo	Calorias	Protídios	Glicídios	Lipídios
Quantidade	Medida (g ou ml)	Unidade				
MAÇÃ	REGULADORES	FRUTAS FRESCAS				
1,00	200,00	UNIDADE GRANDE	129,40	0,60	30,40	0,60
Sub-totais para esta refeição:			129,40	0,60	30,40	0,60

Cardápio

REFEIÇÃO: JANTAR

Alimento		Grupo	Sub-grupo				
Quantidade	Medida (g ou ml)	Unidade		Calorias	Protídios	Glicídios	Lipídios
MACARRÃO À BOLONHESA		ENERGÉTICOS	PÃES, CEREAIS E AÇÚCARES				
1,00	280,00	PRATO FUNDO RASO		348,26	11,31	57,23	8,23
Sub-totais para esta refeição:				348,26	11,31	57,23	8,23

REFEIÇÃO: LANCHE DA NOITE

Alimento		Grupo	Sub-grupo				
Quantidade	Medida (g ou ml)	Unidade		Calorias	Protídios	Glicídios	Lipídios
YAKULT ®		CONSTRUTORES	LEITES E QUEIJOS				
1,00	80,00	UNIDADE		50,24	1,68	10,88	0,00
Sub-totais para esta refeição:				50,24	1,68	10,88	0,00
Totais para este cardápio:				1.148,38	55,21	159,06	32,37