

Cardápio de Substituição

REFEIÇÃO: DESJEJUM

Alimento	Grupo	Sub-grupo	Calorias	Protídios	Glicídios	Lipídios
Quantidade	Medida (g ou ml)	Unidade				
Alimento do cardápio CAFÉ COM LEITE S/ AÇ						
IOGURTE		CONSTRUTORES	LEITES E QUEIJOS			
0,82	114,80	UNIDADE PEQUENA	88,28	4,01	17,79	0,11
LEITE COM NESCAU ®		CONSTRUTORES	LEITES E QUEIJOS			
0,37	88,80	COPO DUPLO CHEIO	88,97	4,90	8,80	3,79
Alimento do cardápio PÃO INTEGRAL						
BISCOITO ÁGUA E SAL		ENERGÉTICOS	PÃES, CEREAIS E AÇÚCARES			
2,22	17,76	UNIDADE	70,15	2,13	12,60	1,24
PÃO DE QUEIJO		ENERGÉTICOS	PÃES, CEREAIS E AÇÚCARES			
0,40	16,00	UNIDADE GRANDE	69,45	1,06	7,28	4,00

REFEIÇÃO: LANCHE DA MANHÃ

Alimento	Grupo	Sub-grupo	Calorias	Protídios	Glicídios	Lipídios
Quantidade	Medida (g ou ml)	Unidade				
Alimento do cardápio PÊRA						
ABACAXI		REGULADORES	FRUTAS FRESCAS			
2,35	117,50	FATIA PEQUENA	68,38	0,47	16,09	0,23
AMEIXA VERMELHA		REGULADORES	FRUTAS FRESCAS			
1,27	127,00	g ou ml	68,58	0,00	17,14	0,00

REFEIÇÃO: ALMOÇO

Alimento	Grupo	Sub-grupo	Calorias	Protídios	Glicídios	Lipídios
Quantidade	Medida (g ou ml)	Unidade				
Alimento do cardápio ALFACE						
AGRIÃO		REGULADORES	HORTALIÇAS (LEGUMES E VERDURAS) 5% DE HC			
0,20	20,00	g ou ml	5,60	0,56	0,66	0,08
ASPARGO EM CONSERVA		REGULADORES	HORTALIÇAS (LEGUMES E VERDURAS) 5% DE HC			
3,40	25,50	UNIDADE MÉDIA	5,57	0,47	0,74	0,06
Alimento do cardápio ARROZ COZIDO						
ARROZ À GREGA		ENERGÉTICOS	PÃES, CEREAIS E AÇÚCARES			
0,71	71,00	g ou ml	99,30	1,44	18,81	2,03
ARROZ COM BRÓCOLES		ENERGÉTICOS	PÃES, CEREAIS E AÇÚCARES			
0,73	73,00	g ou ml	98,85	9,58	11,41	1,64