

CARDÁPIO DA SEMANA – RU UFMS

SEGUNDA-FEIRA	18/03/2019		
TIPO DE PRATO	ALIMENTO	PORÇÃO	CALORIAS DA PORÇÃO
PRATO BASE	ARROZ BRANCO	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	278,8 kcal
	ARROZ INTEGRAL	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	303,26 kcal
	FEIJÃO CARIOLA	02 CONCHAS MÉDIAS	152,0 kcal
PRATO PROTEICO	CARNE EM CUBOS C/ MANDIOCA	01 CONCHA MEDIA	108,00 kcal
GUARNIÇÃO	MACARRÃO AO MOLHO	01 COLHER DE SERVIR	51,0 kcal
SALADA 1	PEPINO AGRIDOCES	02 PEGADORES	7,8 kcal
SALADA 2	RUCULA	02 PEGADORES	9,45 kcal
SALADA 3	BATATONESE	02 PEGADORES	8,25 kcal
SOBREMESA	MAÇA	01 UNIDADE	58,0 kcal
VEGETARIANO	PANQUECA COM PASTA DE GRÃO DE BICO	01 UNIDADE GRANDE	179,00 kcal

TERÇA-FEIRA	19/03/2019		
TIPO DE PRATO	ALIMENTO	PORÇÃO	CALORIAS DA PORÇÃO
PRATO BASE	ARROZ BRANCO	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	278,8 kcal
	ARROZ INTEGRAL	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	303,26 kcal
	FEIJÃO PRETO	02 CONCHAS MÉDIAS	193,2 kcal
PRATO PROTEICO	COXA E SOBRECOXA ASSADA	01 UNIDADE	135,2 kcal
GUARNIÇÃO	CREME DE MILHO	01 COLHER DE SERVIR	100,0 kcal
SALADA 1	BETERRABA COZIDA	02 PEGADORES	8,25,2 kcal
SALADA 2	ALMEIRÃO	02 PEGADORES	69,57 kcal
SALADA 3	BATATA DOCE C/ MOLHO OREGANO	02 PEGADORES	9,0 kcal
SOBREMESA	LARANJA	01 UNIDADE	92,0 kcal
VEGETARIANO	ALMONDEGAS DE SOJA AO SUGO	02 UNIDADES	171,0 kcal

CARDÁPIO DA SEMANA – RU UFMS

QUARTA-FEIRA	20/03/2019		
TIPO DE PRATO	ALIMENTO	PORÇÃO	CALORIAS DA PORÇÃO
PRATO BASE	ARROZ BRANCO	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	278,8 kcal
	ARROZ INTEGRAL	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	303,26 kcal
	FEIJÃO CARIOWA	02 CONCHAS MÉDIAS	152,0 kcal
PRATO PROTEICO	CARNE MOIDA EM MOLHO C/ CENOURA	01 FILE GRANDE	116,0 kcal
GUARNIÇÃO	ABOBREINHA REFOGADA	01 COLHER DE SERVIR	118,0 kcal
SALADA 1	ALFACE	02 PEGADORES	7,2 kcal
SALADA 2	COUVE	02 PEGADORES	27,0 kcal
SALADA 3	SALADA FRIA DE MACARRÃO	02 PEGADORES	166,0 kcal
SOBREMESA	MAÇA	01 UNIDADE	58,0 kcal
VEGETARIANO	LASANHA DE BERINJELA	01 CONCHA MEDIA	260,0 kcal

QUINTA-FEIRA	21/03/2019		
TIPO DE PRATO	ALIMENTO	PORÇÃO	CALORIAS DA PORÇÃO
PRATO BASE	ARROZ BRANCO	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	278,8 kcal
	ARROZ INTEGRAL	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	303,26 kcal
	FEIJÃO PRETO	01 CONCHA MÉDIA	193,2 kcal
PRATO PROTEICO	BISTECA SUINA GRELHADA	01 UNIDADE GRANDE	163,0 kcal
GUARNIÇÃO	FAROFÁ DE BACON	01 COLHER DE SERVIR	140,00 kcal
SALADA 1	ALFACE	02 PEGADORES	15,0 kcal
SALADA 2	RUCULA	02 PEGADORES	7,8 kcal
SALADA 3	BETERRABA COZIDA COM MILHO	02 PEGADORES	19,00 kcal
SOBREMESA	BANANA	01 UNIDADE	63,0 kcal
VEGETARIANO	HAMBURGUER DE SOJA E AVEIA ACEBOLADO	01 UNIDADE GRANDE	185,9 kcal

CARDÁPIO DA SEMANA – RU UFMS

SEXTA-FEIRA 22/03/2018

TIPO DE PRATO	ALIMENTO	PORÇÃO	CALORIAS DA PORÇÃO
PRATO BASE	ARROZ BRANCO	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	278,8 kcal
	ARROZ INTEGRAL	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	303,26 kcal
	FEIJÃO CARIOLA	02 CONCHAS MÉDIAS	152,0 kcal
PRATO PROTEICO	STROGONOFF DE FRANGO	01 CONCHA MEDIA	399,00 kcal
GUARNIÇÃO	BATATA PALHA	01 COLHER DE SERVIR	51,0 kcal
SALADA 1	ALMEIRÃO	02 PEGADORES	219,6 kcal
SALADA 2	ACELGA C/ CENOURA SHOYO	02 PEGADORES	10,8 kcal
SALADA 3	ALFACE	02 PEGADORES	7,2 kcal
SOBREMESA	MAÇA	01 UNIDADE	58,0 kcal
VEGETARIANO	BERINJELA FRITA A MILANESA	01 COLHER DE SERVIR	87,0 kcal

SÁBADO 23/03/2019

TIPO DE PRATO	ALIMENTO	PORÇÃO	CALORIAS DA PORÇÃO
PRATO BASE	ARROZ BRANCO	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	278,8 kcal
	ARROZ INTEGRAL	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	303,26 kcal
	FEIJÃO PRETO	02 CONCHAS MÉDIAS	193,2 kcal
PRATO PROTEICO	BIFE DE PANELA	01 COLHER DE SERVIR	180,0 kcal
GUARNIÇÃO	PURE DE BATATAS	03 UNIDADES PEQUENAS	71,02 kcal
SALADA 1	SALADA DE LEGUMES	02 PEGADORES	45,65 kcal
SALADA 2	MIX DE FOLHAS	02 PEGADORES	7,2 kcal
SALADA 3	BATATA COZIDA C/ OREGANO E AZEITE	02 PEGADORES	7,8 kcal
SOBREMESA	MELANCIA	01 FATIA	86,0 kcal
VEGETARIANO	ESCONDIDINHO A BOLONHESA DE SOJA	01 COLHER DE SERVIR	89,0 kcal