

## CARDAPIO DA SEMANA – RU UFMS

### CARDAPIO SUJEITO A ALETRAÇÃO CONFORME DISPONIBILIDADE DE FORNECEDORES

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>11/11/2019</b>		
<b>TIPO DE PRATO</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PORÇÃO</b>	<b>CALORIAS DA PORÇÃO</b>
<b>PRATO BASE</b>	ARROZ BRANCO	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	278,8 kcal
	ARROZ INTEGRAL	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	303,26 kcal
	FEIJÃO CARIOCA	02 CONCHAS MÉDIAS	152,0 kcal
<b>PRATO PROTEICO</b>	CARNE MOIDA EM MOLHO	01 COLHER DE SERVIR	108,00 kcal
<b>GUARNIÇÃO</b>	POLENTA	01 COLHER DE SERVIR	51,0 kcal
<b>SALADA 1</b>	CITRICA (ALFACE LISA E CRESPA C/ LARANJA)	02 PEGADORES	7,8 kcal
<b>SALADA 2</b>	BATATA DOCE	02 PEGADORES	9,45 kcal
<b>SALADA 3</b>	BETERRABA COZIDA	02 PEGADORES	8,25 kcal
<b>SOBREMESA</b>	MELÃO	01 FATIA	58,0 kcal
<b>VEGETARIANO</b>	ENROLADINHO DE COUVE C/ FEIJÃO BRANCO	01 UNIDADE	179,00 kcal

<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>12/11/2019</b>		
<b>TIPO DE PRATO</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PORÇÃO</b>	<b>CALORIAS DA PORÇÃO</b>
<b>PRATO BASE</b>	ARROZ BRANCO	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	278,8 kcal
	ARROZ INTEGRAL	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	303,26 kcal
	FEIJÃO PRETO	02 CONCHAS MÉDIAS	193,2 kcal
<b>PRATO PROTEICO</b>	TOSCANA ASSADA	01 COLHER DE SERVIR	135,2 kcal
<b>GUARNIÇÃO</b>	FAROFA DE BACON	01 COLHER DE SERVIR	100,0 kcal
<b>SALADA 1</b>	ALMEIRÃO	02 PEGADORES	8,25,2 kcal
<b>SALADA 2</b>	CHUCHU AO VINAGRETE	02 PEGADORES	69,57 kcal
<b>SALADA 3</b>	CAPONATA DE BERINJELA	02 PEGADORES	9,0 kcal
<b>SOBREMESA</b>	LARANJA	01 UNIDADE	127,0 kcal
<b>VEGETARIANO</b>	PURE DE ERVILHA	01 COLHER DE SERVIR	171,0 kcal

<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>13/11/2019</b>		
<b>TIPO DE PRATO</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PORÇÃO</b>	<b>CALORIAS DA PORÇÃO</b>
<b>PRATO BASE</b>	ARROZ BRANCO	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	278,8 kcal

NUTRICIONISTA: DAIANE CRISTINA TOZO

## CARDAPIO DA SEMANA – RU UFMS

	ARROZ INTEGRAL	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	303,26 kcal
	FEIJÃO CARIOCA	02 CONCHAS MÉDIAS	152,0 kcal
<b>PRATO PROTEICO</b>	STROGONOFF DE FRANGO	01 COLHER DE SERVIR	241,0 kcal
<b>GUARNIÇÃO</b>	BATATA PALHA	01 COLHER DE SERVIR	70,0 kcal
<b>SALADA 1</b>	MIX FOLHOSOS (ALFACE, RUCULA)	02 PEGADORES	7,8 kcal
<b>SALADA 2</b>	CENOURA C/ TOMATE	02 PEGADORES	30,0 kcal
<b>SALADA 3</b>	BATATA DOCE	02 PEGADORES	191,0 kcal
<b>SOBREMESA</b>	MELANCIA	01 FATIA	58,0 kcal
<b>VEGETARIANO</b>	MIX DE GRAOS A PRIMAVERA	01 COLHER DE SERVIR	125,0 kcal

**QUINTA-FEIRA** 14/11/2019

TIPO DE PRATO	ALIMENTO	PORÇÃO	CALORIAS DA PORÇÃO
<b>PRATO BASE</b>	ARROZ BRANCO	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	278,8 kcal
	ARROZ INTEGRAL	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	303,26 kcal
	FEIJÃO PRETO	01 CONCHA MÉDIA	193,2 kcal
<b>PRATO PROTEICO</b>	CARNE EM CUBOS C/ LEGUMES	01 COLHER DE SERVIR	163,0 kcal
<b>GUARNIÇÃO</b>	TUTU A MINEIRA	01 COLHER DE SERVIR	140,00 kcal
<b>SALADA 1</b>	ALFACE	02 PEGADORES	15,0 kcal
<b>SALADA 2</b>	ABOBORA C/ CEBOLA	02 PEGADORES	7,8 kcal
<b>SALADA 3</b>	BETERRABA COZIDA	02 PEGADORES	19,00 kcal
<b>SOBREMESA</b>	LARANJA	01 UNIDADE	63,0 kcal
<b>VEGETARIANO</b>	QUIBE DE BERINJELA ASSADO	01 UNIDADE MEDIA	185,9 kcal