

CARDAPIO DA SEMANA – RU UFMS

SEGUNDA-FEIRA		16/03/2020	
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	CARNE MOÍDA COM QUIABO	01 COLHER DE SERVIR	135,2 kcal
GUARNIÇÃO	PURE DE BATATA	01 COLHER DE SERVIR	100,0 kcal
SALADA 1	COUVE	02 PEGADORES	8,25,2 kcal
SALADA 2	REPOLHO REFOGADO	02 PEGADORES	69,57 kcal
SALADA 3	BETERRABA RALADA	02 PEGADORES	9,0 kcal
SOBREMESA	MAMÃO	01 FATIA	37,0 kcal
VEGETARIANO	TORTA DE GRÃO DE BICO C/ LEGUMES	01 UNIDADE	171,0 kcal

TERÇA-FEIRA		17/03/2020	
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 CARIOCA	02 CONCHAS MÉDIAS	152,0 kcal
PRATO PROTEICO	FRANGO AO MOLHO	01 COLHER DE SERVIR	108,00 kcal
GUARNIÇÃO	FAROFA	01 COLHER DE SERVIR	51,0 kcal
SALADA 1	ALFACE	02 PEGADORES	7,8 kcal
SALADA 2	REPOLHO RALADO	02 PEGADORES	9,45 kcal
SALADA 3	BATATA DOCE	02 PEGADORES	8,25 kcal
SOBREMESA	LARANJA	01 UNIDADE	45,0 kcal
VEGETARIANO	ALMÔNDEGAS AO SUGO	02 UNIDADES	179,00 kcal

CARDAPIO DA SEMANA – RU UFMS

QUARTA-FEIRA		18/03/2020	
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	ALMONDEGAS AO SUGO	01 COLHER DE SERVIR	135,2 kcal
GUARNIÇÃO	ESPAGUETE	01 COLHER DE SERVIR	100,0 kcal
SALADA 1	ALMEIRÃO	02 PEGADORES	8,25,2 kcal
SALADA 2	CENOURA RALADA	02 PEGADORES	69,57 kcal
SALADA 3	BERINJELA C/ PIMENTAO	02 PEGADORES	9,0 kcal
SOBREMESA	MELANCIA	01 FATIA	92,0 kcal
VEGETARIANO	LASANHA VEGANA	01 CONCHA MEDIA	171,0 kcal

QUINTA-FEIRA		19/03/2020	
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 CARIOCA	02 CONCHAS MÉDIAS	152,0 kcal
PRATO PROTEICO	CUBOS SUINOS AO BARBECUE	01 COLHER DE SERVIR	363,0 kcal
GUARNIÇÃO	CREME DE MANDIOCA	01 COLHER DE SERVIR	88,0 kcal
SALADA 1	COUVE	02 PEGADORES	60,0 kcal
SALADA 2	PEPINO	02 PEGADORES	30,0 kcal
SALADA 3	BETERRABA COZIDA	02 PEGADORES	43,0 kcal
SOBREMESA	LARANJA	01 UNIDADE	58,0 kcal
VEGETARIANO	ESCONDIDINHO COM PTS DE SOJA	01 CONCHA MEDIA	133,0 kcal

CARDAPIO DA SEMANA – RU UFMS

SEXTA-FEIRA		20/03/2020	
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	FRANGO EMPANADO	01 UNIDADE GRANDE	163,0 kcal
GUARNIÇÃO	POLENTA	01 COLHER DE SERVIR	140,00 kcal
SALADA 1	ALFACE	02 PEGADORES	15,0 kcal
SALADA 2	REPOLHO	02 PEGADORES	7,8 kcal
SALADA 3	CAPONATA DE BERINJELA	02 PEGADORES	19,00 kcal
SOBREMESA	MELANCIA	01 FATIA	37,0 kcal
VEGETARIANO	QUIBE VEGANO	01 UNIDADE GRANDE	185,9 kcal

SÁBADO		21/03/2020	
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 CARIOCA	02 CONCHAS MÉDIAS	152,0 kcal
PRATO PROTEICO	ESCONDIDINHO DE CALABRESA	01 COLHER DE SERVIR	389,0 kcal
GUARNIÇÃO	FAROFA AMANTEIGADA	01 COLHER DE SERVIR	136,0 kcal
SALADA 1	MIX FOLHOSOS	02 PEGADORES	7,8 kcal
SALADA 2	SALADA DE LEGUMES COZIDOS	02 PEGADORES	8,25 kcal
SALADA 3	REPOLHO C/ PIMENTÃO	02 PEGADORES	5,0 kcal
SOBREMESA	LARANJA	01 UNIDADE	58,0 kcal
VEGETARIANO	PANQUECA VEGANA	01 UNIDADE	148,0 kcal