

Cód.	Alimentos e medidas caseiras	Quant.	Energia kcal	Ptn g	G.tot g	G.sat g	G.trans g	Carb. g	Fibra g	Ca mg	Fe mg	Na mg	Vit. A mcg RAE	Vit. C mg
1	ABACATE	100,00	96	1,20	8,40	2,30		6,00	6,30	8,00	0,20	t	NA	8,70
	COL SOPA CH (PICADO)	45,00	43	0,54	3,78	1,04		2,70	2,84	3,60	0,09			3,92
	COPO P CH (PICADO)	130,00	125	1,56	10,92	2,99		7,80	8,19	10,40	0,26			11,31
	COPO D CH (PICADO)	200,00	192	2,40	16,80	4,60		12,00	12,60	16,00	0,40			17,40
	PRATO RASO (PICADO)	350,00	336	4,20	29,40	8,05		21,00	22,05	28,00	0,70			30,45
	PRATO FD (PICADO)	450,00	432	5,40	37,80	10,35		27,00	28,35	36,00	0,90			39,15
	UND P	370,00	355	4,44	31,08	8,51		22,20	23,31	29,60	0,74			32,19
	UND M	430,00	413	5,16	36,12	9,89		25,80	27,09	34,40	0,86			37,41
	UND G	900,00	864	10,80	75,60	20,70		54,00	56,70	72,00	1,80			78,30
2	ABACAXI	100,00	48	0,90	0,10			12,30	1,00	22,00	0,30	t	NA	34,60
	FATIA P	50,00	24	0,45	0,05			6,15	0,50	11,00	0,15			17,30
	FATIA M	75,00	36	0,68	0,08			9,23	0,75	16,50	0,23			25,95
	FATIA G	100,00	48	0,90	0,10			12,30	1,00	22,00	0,30			34,60
	FATIA GG	190,00	91	1,71	0,19			23,37	1,90	41,80	0,57			65,74
	UND P	480,00	230	4,32	0,48			59,04	4,80	105,60	1,44			166,08
	UND M	750,00	360	6,75	0,75			92,25	7,50	165,00	2,25			259,50
3	ABACAXI EM CALDA	100,00	86	0,21	0,00	0,00	0,00	21,07	1,07			5,71		
	FATIA P	30,00	26	0,06	0,00	0,00	0,00	6,32	0,32			1,71		
	FATIA M	55,00	48	0,12	0,00	0,00	0,00	11,59	0,59			3,14		
4	ABARÁ	100,00	172	6,44	7,16			20,37						
	UND P (APERITIVO)	38,00	65	2,45	2,72			7,74						
	UND G	180,00	309	11,59	12,89			36,67						
5	ABIU	100,00	62	0,80	0,70	0,30		14,90	1,70	6,00	0,20	t	NA	10,30
	UND M	45,00	28	0,36	0,32	0,14		6,71	0,77	2,70	0,09			4,64
6	ABÓBORA COZIDA	100,00	48	1,40	0,70	0,10		10,80	2,50	8,00	0,30	1,00	NA	7,50
	COL SOPA R (PICADA)	16,00	8	0,22	0,11	0,02		1,73	0,40	1,28	0,05	0,16		1,20
	COL SOPA CH (PICADA)	36,00	17	0,50	0,25	0,04		3,89	0,90	2,88	0,11	0,36		2,70
	ESC M R (PICADA)	70,00	34	0,98	0,49	0,07		7,56	1,75	5,60	0,21	0,70		5,25
	ESC M CH (PICADA)	100,00	48	1,40	0,70	0,10		10,80	2,50	8,00	0,30	1,00		7,50
	PED P	30,00	14	0,42	0,21	0,03		3,24	0,75	2,40	0,09	0,30		2,25
	PED M	50,00	24	0,70	0,35	0,05		5,40	1,25	4,00	0,15	0,50		3,75
7	ABÓBORA MORANGA	100,00	12	1,00	0,10			2,70	1,70	3,00	t	t	139	9,60
	UND MINI	300,00	36	3,00	0,30			8,10	5,10	9,00			417	28,80
8	ABÓBORA REFOGADA	100,00	29	0,40	0,80	0,10		6,00	1,50	19,00	0,10	3,00	48	6,70
	COL SOPA R (PICADA)	20,00	6	0,08	0,16	0,02		1,20	0,30	3,80	0,02	0,60	10	1,34
	COL SOPA CH (PICADA)	30,00	9	0,12	0,24	0,03		1,80	0,45	5,70	0,03	0,90	14	2,01
	ESC M R (PICADA)	70,00	20	0,28	0,56	0,07		4,20	1,05	13,30	0,07	2,10	34	4,69
	ESC M CH (PICADA)	105,00	30	0,42	0,84	0,11		6,30	1,58	19,95	0,11	3,15	50	7,04
9	ABOBRINHA	100,00	31	0,60	0,10			7,90	2,60	19,00	0,20	1,00	NA	17,50
	COL SOPA CH (RALADA)	22,00	7	0,13	0,02			1,74	0,57	4,18	0,04	0,22		3,85
	PIRES (RALADA)	60,00	19	0,36	0,06			4,74	1,56	11,40	0,12	0,60		10,50

(Continua)

Cód.	Alimentos e medidas caseiras	Quant.	Energia kcal	Ptn g	G.tot g	G.sat g	G.trans g	Carb. g	Fibra g	Ca mg	Fe mg	Na mg	Vit. A mcg RAE	Vit. C mg
(cont.) 9	PRATO SOBREMESA (RALADA)	110,00	34	0,66	0,11			8,69	2,86	20,90	0,22	1,10		19,25
	FATIA P (RODELA)	10,00	3	0,06	0,01			0,79	0,26	1,90	0,02	0,10		1,75
	FATIA M (RODELA)	20,00	6	0,12	0,02			1,58	0,52	3,80	0,04	0,20		3,50
	FATIA G (RODELA)	25,00	8	0,15	0,03			1,98	0,65	4,75	0,05	0,25		4,38
	UND M	233,00	72	1,40	0,23			18,41	6,06	44,27	0,47	2,33		40,78
10	ABOBRENA COZIDA	100,00	15	1,10	0,20	0,10		3,00	1,60	17,00	0,20	1,00	NA	2,10
	COL SOPA R (PICADA)	20,00	3	0,22	0,04	0,02		0,60	0,32	3,40	0,04	0,20		0,42
	COL SOPA CH (PICADA)	30,00	5	0,33	0,06	0,03		0,90	0,48	5,10	0,06	0,30		0,63
	COL SERVIR R (PICADA)	35,00	5	0,39	0,07	0,04		1,05	0,56	5,95	0,07	0,35		0,74
	COL SERVIR CH (PICADA)	70,00	11	0,77	0,14	0,07		2,10	1,12	11,90	0,14	0,70		1,47
	ESC M R (PICADA)	40,00	6	0,44	0,08	0,04		1,20	0,64	6,80	0,08	0,40		0,84
	ESC M CH (PICADA)	90,00	14	0,99	0,18	0,09		2,70	1,44	15,30	0,18	0,90		1,89
11	ABOBRENA RECHEADA	100,00	108	10,14	5,95	2,31	0,12	4,14	1,37	62,22	1,05	142,70	22	6,83
	1/2 UND P	68,00	74	6,90	4,05	1,57	0,08	2,82	0,93	42,31	0,72	97,03	15	4,64
	1/2 UND M	93,00	101	9,43	5,53	2,14	0,11	3,85	1,27	57,87	0,98	132,71	21	6,35
	1/2 UND G	162,00	175	16,43	9,64	3,74	0,19	6,71	2,22	100,80	1,71	231,17	36	11,07
12	ABOBRENA REFOGADA	100,00	24	1,10	0,80	0,10		4,20	1,40	21,00	0,40	2,00	21	7,50
	COL SOPA R (PICADA)	20,00	5	0,22	0,16	0,02		0,84	0,28	4,20	0,08	0,40	4	1,50
	COL SOPA CH (PICADA)	30,00	7	0,33	0,24	0,03		1,26	0,42	6,30	0,12	0,60	6	2,25
	COL SERVIR R (PICADA)	35,00	8	0,39	0,28	0,04		1,47	0,49	7,35	0,14	0,70	7	2,63
	COL SERVIR CH (PICADA)	70,00	17	0,77	0,56	0,07		2,94	0,98	14,70	0,28	1,40	15	5,25
	ESC M R (PICADA)	40,00	10	0,44	0,32	0,04		1,68	0,56	8,40	0,16	0,80	8	3,00
	ESC M CH (PICADA)	90,00	22	0,99	0,72	0,09		3,78	1,26	18,90	0,36	1,80	19	6,75
13	AÇAÍ C/XAROPE DE GUARANÁ E GLICOSE	100,00	110	0,70	3,70	0,70		21,50	1,70	22,00	0,30	15,00	NA	10,30
	COPO P CH	165,00	182	1,16	6,11	1,16		35,48	2,81	36,30	0,50	24,75		17,00
	COPO D CH	240,00	264	1,68	8,88	1,68		51,60	4,08	52,80	0,72	36,00		24,72
	TIGELA P	300,00	330	2,10	11,10	2,10		64,50	5,10	66,00	0,90	45,00		30,90
	TIGELA M	400,00	440	2,80	14,80	2,80		86,00	6,80	88,00	1,20	60,00		41,20
	TIGELA G	500,00	550	3,50	18,50	3,50		107,50	8,50	110,00	1,50	75,00		51,50
14	AÇAÍ POLPA	100,00	58	0,80	3,90	0,70		6,20	2,60	35,00	0,40	5,00	NA	t
	COPO P CH	165,00	96	1,32	6,44	1,16		10,23	4,29	57,75	0,66	8,25		
	COPO D CH	240,00	139	1,92	9,36	1,68		14,88	6,24	84,00	0,96	12,00		
	TIGELA P	300,00	174	2,40	11,70	2,10		18,60	7,80	105,00	1,20	15,00		
	TIGELA M	400,00	232	3,20	15,60	2,80		24,80	10,40	140,00	1,60	20,00		
	TIGELA G	500,00	290	4,00	19,50	3,50		31,00	13,00	175,00	2,00	25,00		
15	ACARAJÉ	100,00	289	8,30	19,90	9,10		19,10	9,40	124,00	1,90	305,00	t	
	UND M	100,00	289	8,30	19,90	9,10		19,10	9,40	124,00	1,90	305,00		
16	ACELGA	100,00	21	1,40	0,10			4,60	1,10	43,00	0,30	1,00	NA	22,60
	COL SOPA CH (PICADA)	6,00	1	0,08	0,01			0,28	0,07	2,58	0,02	0,06		1,36

Cód.	Alimentos e medidas caseiras	Quant.	Energia kcal	Ptn g	G.tot g	G.sat g	G.trans g	Carb. g	Fibra g	Ca mg	Fe mg	Na mg	Vit. A mcg RAE	Vit. C mg
(Cont.) 16	COL SERVIR CH (PICADA)	10,00	2	0,14	0,01			0,46	0,11	4,30	0,03	0,10		2,26
	FOLHA P	3,00	1	0,04	0,00			0,14	0,03	1,29	0,01	0,03		0,68
	FOLHA M	10,00	2	0,14	0,01			0,46	0,11	4,30	0,03	0,10		2,26
	FOLHA G	20,00	4	0,28	0,02			0,92	0,22	8,60	0,06	0,20		4,52
	PRATO RASO R (PICADA)	60,00	13	0,84	0,06			2,76	0,66	25,80	0,18	0,60		13,56
17	ACELGA COZIDA	100,00	25	1,56	0,12	0,02	0,00	5,00	1,21	46,50	0,29	101,13	175	24,30
	COL SOPA CH (PICADA)	18,00	4	0,28	0,02	0,00	0,00	0,90	0,22	8,37	0,05	18,20	31	4,37
	COL SERVIR CH (PICADA)	47,00	12	0,73	0,06	0,01	0,00	2,35	0,57	21,85	0,14	47,53	82	11,42
18	ACELGA REFGOGADA	100,00	79	2,10	5,16	0,79	0,03	6,94	1,67	61,02	0,39	201,40	227	31,74
	COL SOPA CH (PICADA)	18,00	14	0,38	0,93	0,14	0,00	1,25	0,30	10,98	0,07	36,25	41	5,71
	COL SERVIR CH (PICADA)	37,00	29	0,78	1,91	0,29	0,01	2,57	0,62	22,58	0,15	74,52	84	11,75
19	ACEROLA	100,00	33	0,90	0,20			8,00	1,50	13,00	0,20	t	124	941,40
	UND M	12,00	4	0,11	0,02			0,96	0,18	1,56	0,02		15	112,97
20	ACHOCOLATADO PÓ	100,00	401	4,20	2,20	1,10	0,01	91,20	3,90	44,00	5,40	65,00	796	t
	COL CAFÉ R	1,00	4	0,04	0,02	0,01	0,00	0,91	0,04	0,44	0,05	0,65		8
	COL CAFÉ CH	2,00	8	0,08	0,04	0,02	0,00	1,82	0,08	0,88	0,11	1,30		16
	COL CHÁ R	2,00	8	0,08	0,04	0,02	0,00	1,82	0,08	0,88	0,11	1,30		16
	COL CHÁ CH	4,00	16	0,17	0,09	0,04	0,00	3,65	0,16	1,76	0,22	2,60		32
	COL SOBREMESA R	7,00	28	0,29	0,15	0,08	0,00	6,38	0,27	3,08	0,38	4,55		56
	COL SOBREMESA CH	11,00	44	0,46	0,24	0,12	0,00	10,03	0,43	4,84	0,59	7,15		88
	COL SOPA R	11,00	44	0,46	0,24	0,12	0,00	10,03	0,43	4,84	0,59	7,15		88
	COL SOPA CH	16,00	64	0,67	0,35	0,18	0,00	14,59	0,62	7,04	0,86	10,40		127
21	POTE N	166,00	666	6,97	3,65	1,83	0,02	151,39	6,47	73,04	8,96	107,90		1321
	ACHOCOLATADO PÓ LIGHT	100,00	353	3,16	0,00	0,00	0,00	77,37	7,37			178,95	1068	80,00
	COL SOPA CH	16,00	56	0,51	0,00	0,00	0,00	12,38	1,18			28,63	171	12,80
22	ACHOCOLATADO MALTADO EM FLOCOS	100,00	370	4,00	0,00	0,00	0,00	85,00	3,50			140,00		
	COL CHÁ R	3,00	11	0,12	0,00	0,00	0,00	2,55	0,11			4,20		
	COL CHÁ CH	5,00	19	0,20	0,00	0,00	0,00	4,25	0,18			7,00		
	COL SOBREMESA R	6,00	22	0,24	0,00	0,00	0,00	5,10	0,21			8,40		
	COL SOBREMESA CH	9,00	33	0,36	0,00	0,00	0,00	7,65	0,32			12,60		
	COL SOPA R	9,00	33	0,36	0,00	0,00	0,00	7,65	0,32			12,60		
	COL SOPA CH	14,00	52	0,56	0,00	0,00	0,00	11,90	0,49			19,60		
23	AÇÚCAR CRISTAL	100,00	387	0,30	t			99,60	NA	8,00	0,20	t	NA	
	COL CAFÉ N	1,00	4	0,00				1,00		0,08	0,00			
	COL CAFÉ R	3,00	12	0,01				2,99		0,24	0,01			
	COL CAFÉ CH	5,00	19	0,02				4,98		0,40	0,01			
	COL CHÁ N	2,00	8	0,01				1,99		0,16	0,00			
	COL CHÁ R	5,00	19	0,02				4,98		0,40	0,01			
	COL CHÁ CH	9,00	35	0,03				8,96		0,72	0,02			
	COL SOBREMESA N	5,00	19	0,02				4,98		0,40	0,01			
	COL SOBREMESA R	11,00	43	0,03				10,96		0,88	0,02			

(Continua)

Cód.	Alimentos e medidas caseiras	Quant.	Energia kcal	Ptn g	G.tot g	G.sat g	G.trans g	Carb. g	Fibra g	Ca mg	Fe mg	Na mg	Vit. A mcg RAE	Vit. C mg
(Cont.) 23	COL SOBREMESA CH	15,00	58	0,05				14,94		1,20	0,03			
	COL SOPA N	8,00	31	0,02				7,97		0,64	0,02			
	COL SOPA R	15,00	58	0,05				14,94		1,20	0,03			
	COL SOPA CH	19,00	74	0,06				18,92		1,52	0,04			
	POTE N	188,00	728	0,56				187,25		15,04	0,38			
24	AÇÚCAR DEMERARA	100,00	300	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00				0,00		
	COL CAFÉ N	1,00	3	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00				0,00		
	COL CAFÉ R	2,50	8	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50				0,00		
	COL CAFÉ CH	4,50	14	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50				0,00		
	COL CHÁ N	2,00	6	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00				0,00		
	COL CHÁ R	5,50	17	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50				0,00		
	COL CHÁ CH	8,00	24	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00				0,00		
	COL SOBREMESA N	5,00	15	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00				0,00		
	COL SOBREMESA R	9,00	27	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00				0,00		
	COL SOBREMESA CH	12,00	36	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00				0,00		
	COL SOPA N	6,00	18	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00				0,00		
	COL SOPA R	12,00	36	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00				0,00		
	COL SOPA CH	17,00	51	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00				0,00		
	POTE N	188,00	564	0,00	0,00	0,00	0,00	188,00				0,00		
25	AÇÚCAR LIGHT	100,00	400	0,00	0,00	0,00	0,00	98,00	0,00			0,00		
	COL CHÁ CH	3,60	14	0,00	0,00	0,00	0,00	3,53	0,00			0,00		
	COL SOBREMESA CH	11,00	44	0,00	0,00	0,00	0,00	10,78	0,00			0,00		
	COL SOPA CH	18,00	72	0,00	0,00	0,00	0,00	17,64	0,00			0,00		
26	AÇÚCAR MASCAVO	100,00	369	0,80	0,10			94,50	NA	127,00	8,30	25,00	NA	t
	COL CAFÉ R	1,40	5	0,01	0,00			1,32		1,78	0,12	0,35		
	COL CAFÉ CH	2,30	8	0,02	0,00			2,17		2,92	0,19	0,58		
	COL CHÁ R	2,50	9	0,02	0,00			2,36		3,18	0,21	0,63		
	COL CHÁ CH	4,00	15	0,03	0,00			3,78		5,08	0,33	1,00		
	COL SOBREMESA R	7,00	26	0,06	0,01			6,62		8,89	0,58	1,75		
	COL SOBREMESA CH	12,50	46	0,10	0,01			11,81		15,88	1,04	3,13		
	COL SOPA R	11,00	41	0,09	0,01			10,40		13,97	0,91	2,75		
	COL SOPA CH	19,00	70	0,15	0,02			17,96		24,13	1,58	4,75		
	POTE N	177,00	653	1,42	0,18			167,27		224,79	14,69	44,25		
27	AÇÚCAR REFINADO	100,00	387	0,30	t			99,50	NA	4,00	0,10	12,00	NA	
	COL CAFÉ R	1,00	4	0,00				1,00		0,04	0,00	0,12		
	COL CAFÉ CH	2,00	8	0,01				1,99		0,08	0,00	0,24		
	COL CHÁ R	3,00	12	0,01				2,99		0,12	0,00	0,36		
	COL CHÁ CH	5,00	19	0,02				4,98		0,20	0,01	0,60		
	COL SOBREMESA R	9,00	35	0,03				8,96		0,36	0,01	1,08		
	COL SOBREMESA CH	16,00	62	0,05				15,92		0,64	0,02	1,92		
	COL SOPA R	15,00	58	0,05				14,93		0,60	0,02	1,80		
	COL SOPA CH	24,00	93	0,07				23,88		0,96	0,02	2,88		
	COL PAU P R	8,00	31	0,02				7,96		0,32	0,01	0,96		
	COL PAU P CH	15,00	58	0,05				14,93		0,60	0,02	1,80		
	COL PAU M R	23,00	89	0,07				22,89		0,92	0,02	2,76		
	COL PAU M CH	37,00	143	0,11				36,82		1,48	0,04	4,44		
	COPO P N	160,00	619	0,48				159,20		6,40	0,16	19,20		
	COPO D N	219,00	848	0,66				217,91		8,76	0,22	26,28		
	POTE N	177,00	685	0,53				176,12		7,08	0,18	21,24		

Cód.	Alimentos e medidas caseiras	Quant.	Energia kcal	Ptn g	G.tot g	G.sat g	G.trans g	Carb. g	Fibra g	Ca mg	Fe mg	Na mg	Vit. A mcg RAE	Vit. C mg
28	AGRIÃO	100,00	17	2,70	0,20			2,30	2,10	133,00	3,10	7,00	229	60,10
	COL SOPA CH (PICADO)	4,00	1	0,11	0,01			0,09	0,08	5,32	0,12	0,28	9	2,40
	PIRES CH (PICADO)	14,00	2	0,38	0,03			0,32	0,29	18,62	0,43	0,98	32	8,41
	PRATO R CH (PICADO)	44,00	7	1,19	0,09			1,01	0,92	58,52	1,36	3,08	101	26,44
	PRATO SOBREMESA CH (PICADO)	24,00	4	0,65	0,05			0,55	0,50	31,92	0,74	1,68	55	14,42
	RAMO M	5,00	1	0,14	0,01			0,12	0,11	6,65	0,16	0,35	11	3,01
29	AGRIÃO REFOGADO	100,00	71	3,87	5,29	0,76	0,03	3,68	3,04	187,02	4,36	209,55	321	84,38
	COL SOPA R	17,00	12	0,66	0,90	0,13	0,00	0,63	0,52	31,79	0,74	35,62	55	14,35
	COL SOPA CH	25,00	18	0,97	1,32	0,19	0,01	0,92	0,76	46,76	1,09	52,39	80	21,10
	COL SERVIR R	35,00	25	1,35	1,85	0,27	0,01	1,29	1,06	65,46	1,52	73,34	112	29,53
	COL SERVIR CH	50,00	35	1,93	2,64	0,38	0,01	1,84	1,52	93,51	2,18	104,77	160	42,19
	ESC M R	50,00	35	1,93	2,64	0,38	0,01	1,84	1,52	93,51	2,18	104,77	160	42,19
	ESC M CH	75,00	53	2,90	3,96	0,57	0,02	2,76	2,28	140,27	3,27	157,16	240	63,29
	GARFADA	30,00	21	1,16	1,59	0,23	0,01	1,10	0,91	56,11	1,31	62,86	96	25,32
30	ÁGUA DE COCO	100,00	22	0,00	0,00			5,30	0,10	19,00	t	2,00	NA	2,40
	COPO P	165,00	36	0,00	0,00			8,75	0,17	31,35		3,30		3,96
	COPO D	240,00	53	0,00	0,00			12,72	0,24	45,60		4,80		5,76
	UND	340,00	75	0,00	0,00			18,02	0,34	64,60		6,80		8,16
31	ÁGUA DE COCO IND	100,00	21	0,00	0,00	0,00	0,00	5,25	0,00			11,00		
	CAIXA P	200,00	42	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00			22,00		
32	AGUARDENTE DOSE	100,00	216							NA	t	t	3,00	NA
		50,00	108										1,50	
33	AIPIM COZIDO	100,00	125	0,60	0,30	0,10		30,10	1,60	19,00	0,10	1,00	NA	11,10
	COL SOPA R (PICADO)	20,00	25	0,12	0,06	0,02		6,02	0,32	3,80	0,02	0,20		2,22
	COL SOPA CH (PICADO)	30,00	38	0,18	0,09	0,03		9,03	0,48	5,70	0,03	0,30		3,33
	COL SERVIR R (PICADO)	35,00	44	0,21	0,11	0,04		10,54	0,56	6,65	0,04	0,35		3,89
	COL SERVIR CH (PICADO)	60,00	75	0,36	0,18	0,06		18,06	0,96	11,40	0,06	0,60		6,66
	PED P	60,00	75	0,36	0,18	0,06		18,06	0,96	11,40	0,06	0,60		6,66
	PED M	121,00	151	0,73	0,36	0,12		36,42	1,94	22,99	0,12	1,21		13,43
	PED G	164,00	205	0,98	0,49	0,16		49,36	2,62	31,16	0,16	1,64		18,20
34	AIPIM COZIDO E ASSADO	100,00	167	0,80	0,40	0,13	0,00	40,12	2,13	25,33	0,13	1,33		14,80
	PED P	45,00	75	0,36	0,18	0,06	0,00	18,06	0,96	11,40	0,06	0,60		6,66
	PED M	91,00	152	0,73	0,36	0,12	0,00	36,51	1,94	23,05	0,12	1,21		13,46
	PED G	124,00	207	0,99	0,50	0,17	0,00	49,75	2,64	31,41	0,17	1,65		18,35
35	AIPIM FRITO	100,00	300	1,40	11,20	1,70	0,04	50,30	1,90	23,00	0,30	9,00	NA	t
	COL SOPA R (PICADO)	20,00	60	0,28	2,24	0,34	0,01	10,06	0,38	4,60	0,06	1,80		
	COL SOPA CH (PICADO)	30,00	90	0,42	3,36	0,51	0,01	15,09	0,57	6,90	0,09	2,70		
	COL SERVIR R (PICADO)	35,00	105	0,49	3,92	0,60	0,01	17,61	0,67	8,05	0,11	3,15		
	COL SERVIR CH (PICADO)	60,00	180	0,84	6,72	1,02	0,02	30,18	1,14	13,80	0,18	5,40		

(Continua)

Cód.	Alimentos e medidas caseiras	Quant.	Energia kcal	Ptn g	G.tot g	G.sat g	G.trans g	Carb. g	Fibra g	Ca mg	Fe mg	Na mg	Vit. A mcg RAE	Vit. C mg
35	ESC M R (PICADO)	65,00	195	0,91	7,28	1,11	0,03	32,70	1,24	14,95	0,20	5,85		
	ESC M CH (PICADO)	95,00	285	1,33	10,64	1,62	0,04	47,79	1,81	21,85	0,29	8,55		
	PED P	52,00	156	0,73	5,82	0,88	0,02	26,16	0,99	11,96	0,16	4,68		
	PED M	105,00	315	1,47	11,76	1,79	0,04	52,82	2,00	24,15	0,32	9,45		
	PED G	143,00	429	2,00	16,02	2,43	0,06	71,93	2,72	32,89	0,43	12,87		
36	AIPO	100,00	19	0,80	0,10			4,30	1,00	65,00	0,70	10,00	458	5,90
	COL SOPA CH (PICADO)	18,00	3	0,14	0,02			0,77	0,18	11,70	0,13	1,80	82	1,06
	UND M	50,00	10	0,40	0,05			2,15	0,50	32,50	0,35	5,00	229	2,95
37	ALFACE AMERICANA	100,00	9	0,60	0,10			1,70	1,00	14,00	0,30	7,00	NA	11,00
	FOLHA P	11,00	1	0,07	0,01			0,19	0,11	1,54	0,03	0,77		1,21
	FOLHA M	18,00	2	0,11	0,02			0,31	0,18	2,52	0,05	1,26		1,98
	FOLHA G	25,00	2	0,15	0,03			0,43	0,25	3,50	0,08	1,75		2,75
	POTE N (PICADA)	21,00	2	0,13	0,02			0,36	0,21	2,94	0,06	1,47		2,31
38	ALFACE CRESPA	100,00	11	1,30	0,20			1,70	1,80	38,00	0,40	3,00	117	15,60
	COL SOBREMESA CH (PICADA)	3,00	0	0,04	0,01			0,05	0,05	1,14	0,01	0,09	4	0,47
	COL SOPA R (PICADA)	3,00	0	0,04	0,01			0,05	0,05	1,14	0,01	0,09	4	0,47
	COL SOPA CH (PICADA)	4,00	0	0,05	0,01			0,07	0,07	1,52	0,02	0,12	5	0,62
	COL SERVIR R (PICADA)	7,00	1	0,09	0,01			0,12	0,13	2,66	0,03	0,21	8	1,09
	COL SERVIR CH (PICADA)	11,00	1	0,14	0,02			0,19	0,20	4,18	0,04	0,33	13	1,72
	FOLHA P	7,00	1	0,09	0,01			0,12	0,13	2,66	0,03	0,21	8	1,09
	FOLHA M	13,00	1	0,17	0,03			0,22	0,23	4,94	0,05	0,39	15	2,03
	FOLHA G	24,00	3	0,31	0,05			0,41	0,43	9,12	0,10	0,72	28	3,74
	POTE N (PICADA)	21,00	2	0,27	0,04			0,36	0,38	7,98	0,08	0,63	25	3,28
39	ALFACE LISA	100,00	14	1,70	0,10			2,40	2,30	28,00	0,60	4,00	184	21,40
	COL SOPA CH (PICADA)	8,00	1	0,14	0,01			0,19	0,18	2,24	0,05	0,32	15	1,71
	FOLHA P	5,00	1	0,09	0,01			0,12	0,12	1,40	0,03	0,20	9	1,07
	FOLHA M	10,00	1	0,17	0,01			0,24	0,23	2,80	0,06	0,40	18	2,14
	FOLHA G	15,00	2	0,26	0,02			0,36	0,35	4,20	0,09	0,60	28	3,21
	PIRES CH (PICADA)	15,00	2	0,26	0,02			0,36	0,35	4,20	0,09	0,60	28	3,21
	PRATO SOBREMESA CH (PICADA)	25,00	4	0,43	0,03			0,60	0,58	7,00	0,15	1,00	46	5,35
	PRATO RASO CH (PICADA)	45,00	6	0,77	0,05			1,08	1,04	12,60	0,27	1,80	83	9,63
	POTE N (PICADA)	21,00	3	0,36	0,02			0,50	0,48	5,88	0,13	0,84	39	4,49
	UND P	130,00	18	2,21	0,13			3,12	2,99	36,40	0,78	5,20	239	27,82
	UND M	200,00	28	3,40	0,20			4,80	4,60	56,00	1,20	8,00	368	42,80
	UND G	400,00	56	6,80	0,40			9,60	9,20	112,00	2,40	16,00	736	85,60
40	ALFACE ROXA	100,00	13	0,90	0,20			2,50	2,00	34,00	2,50	7,00	156	13,50
	COL SOBREMESA CH (PICADA)	3,00	0	0,03	0,01			0,08	0,06	1,02	0,08	0,21	5	0,41
	COL SOPA R (PICADA)	3,00	0	0,03	0,01			0,08	0,06	1,02	0,08	0,21	5	0,41
	COL SOPA CH (PICADA)	4,00	1	0,04	0,01			0,10	0,08	1,36	0,10	0,28	6	0,54

Cód.	Alimentos e medidas caseiras	Quant.	Energia kcal	Ptn g	G.tot g	G.sat g	G.trans g	Carb. g	Fibra g	Ca mg	Fe mg	Na mg	Vit. A mcg RAE	Vit. C mg
(Cont.) 40	COL SERVIR R (PICADA)	7,00	1	0,06	0,01			0,18	0,14	2,38	0,18	0,49	11	0,95
	COL SERVIR CH (PICADA)	11,00	1	0,10	0,02			0,28	0,22	3,74	0,28	0,77	17	1,49
	FOLHA P	7,00	1	0,06	0,01			0,18	0,14	2,38	0,18	0,49	11	0,95
	FOLHA M	13,00	2	0,12	0,03			0,33	0,26	4,42	0,33	0,91	20	1,76
	FOLHA G	24,00	3	0,22	0,05			0,60	0,48	8,16	0,60	1,68	37	3,24
	POTE N (PICADA)	21,00	3	0,19	0,04			0,53	0,42	7,14	0,53	1,47	33	2,84
41	ALFAVACA	100,00	29	2,70	0,50	0,10		5,20	4,10	258,00	1,30	5,00	NA	t
	FOLHA	0,30	0	0,01	0,00	0,00		0,02	0,01	0,77	0,00	0,02		
42	ALHO	100,00	113	7,00	0,20			23,90	4,30	14,00	0,80	5,00	NA	
	COL CHÁ R (PICADO)	3,00	3	0,21	0,01			0,72	0,13	0,42	0,02	0,15		
	COL CHÁ CH (PICADO)	4,00	5	0,28	0,01			0,96	0,17	0,56	0,03	0,20		
	COL SOBREMESA R (PICADO)	4,00	5	0,28	0,01			0,96	0,17	0,56	0,03	0,20		
	COL SOBREMESA CH (PICADO)	7,00	8	0,49	0,01			1,67	0,30	0,98	0,06	0,35		
	COL SOPA R (PICADO)	7,00	8	0,49	0,01			1,67	0,30	0,98	0,06	0,35		
	COL SOPA CH (PICADO)	12,00	14	0,84	0,02			2,87	0,52	1,68	0,10	0,60		
	DENTE P	2,00	2	0,14	0,00			0,48	0,09	0,28	0,02	0,10		
	DENTE M	3,00	3	0,21	0,01			0,72	0,13	0,42	0,02	0,15		
	DENTE G	5,00	6	0,35	0,01			1,20	0,22	0,70	0,04	0,25		
43	ALHO FLOCOS DESIDRATADO	100,00	336	16,93	0,00	0,00	0,00	71,71	10,36			22,50		
	COL CAFÉ CH	2,00	7	0,34	0,00	0,00	0,00	1,43	0,21			0,45		
	COL CHÁ R	3,00	10	0,51	0,00	0,00	0,00	2,15	0,31			0,68		
	COL CHÁ CH	4,00	13	0,68	0,00	0,00	0,00	2,87	0,41			0,90		
	COL SOBREMESA R	4,00	13	0,68	0,00	0,00	0,00	2,87	0,41			0,90		
	COL SOBREMESA CH	6,00	20	1,02	0,00	0,00	0,00	4,30	0,62			1,35		
	COL SOPA R	8,00	27	1,35	0,00	0,00	0,00	5,74	0,83			1,80		
	COL SOPA CH	12,00	40	2,03	0,00	0,00	0,00	8,61	1,24			2,70		
44	ALHO FRITO GRANULADO	100,00	384	10,00	20,00	8,00	#	42,00	16,50			36,00		
	COL CAFÉ CH	3,00	12	0,30	0,60	0,24	0,00	1,26	0,50			1,08		
	COL CHÁ CH	5,00	19	0,50	1,00	0,40	0,00	2,10	0,83			1,80		
	COL SOBREMESA CH	8,00	31	0,80	1,60	0,64	0,00	3,36	1,32			2,88		
	COL SOPA CH	12,00	46	1,20	2,40	0,96	#	5,04	1,98			4,32		
45	ALHO PORÓ	100,00	32	1,40	0,10			6,90	2,50	34,00	0,60	2,00	8	14,10
	COL SOPA CH (PICADO)	12,00	4	0,17	0,01			0,83	0,30	4,08	0,07	0,24	1	1,69
	UND M	101,00	32	1,41	0,10			6,97	2,53	34,34	0,61	2,02	8	14,24
46	ALMEIRÃO REFOGADO	100,00	65	1,70	4,80	0,80	0,04	5,70	3,40	63,00	1,60	15,00	NA	1,50
	COL SOPA R	11,00	7	0,19	0,53	0,09	0,00	0,63	0,37	6,93	0,18	1,65		0,17
	COL SOPA CH	16,00	10	0,27	0,77	0,13	0,01	0,91	0,54	10,08	0,26	2,40		0,24
	COL SERVIR R	22,00	14	0,37	1,06	0,18	0,01	1,25	0,75	13,86	0,35	3,30		0,33
	COL SERVIR CH	38,00	25	0,65	1,82	0,30	0,02	2,17	1,29	23,94	0,61	5,70		0,57
	ESC M R	50,00	33	0,85	2,40	0,40	0,02	2,85	1,70	31,50	0,80	7,50		0,75
	ESC M CH	71,00	46	1,21	3,41	0,57	0,03	4,05	2,41	44,73	1,14	10,65		1,07

Cód.	Alimentos e medidas caseiras	Quant.	Energia kcal	Ptn g	G.tot g	G.sat g	G.trans g	Carb. g	Fibra g	Ca mg	Fe mg	Na mg	Vit. A mcg RAE	Vit. C mg	
47	ALMÔNDEGA BOVINA	100,00	272	18,20	15,80	4,20	0,22	14,30		27,00	1,90	1030,00	t		
		UND P	30,00	82	5,46	4,74	1,26	0,07	4,29		8,10	0,57	309,00		
		UND M	50,00	136	9,10	7,90	2,10	0,11	7,15		13,50	0,95	515,00		
48	ALMÔNDEGA BOVINA IND	100,00	214	12,25	12,44	5,88	0,38	6,56	0,31			670,00			
		UND M	27,00	58	3,31	3,36	1,59	0,10	1,77	0,08			180,90		
49	AMARANTO GRÃO	100,00	371	13,60	7,02	1,46		65,20	6,70	159,00	7,61	4,00	0	4,20	
		COL CAFÉ CH	3,00	11	0,41	0,21	0,04		1,96	0,20	4,77	0,23	0,12	0	0,13
		COL CHÁ CH	6,00	22	0,82	0,42	0,09		3,91	0,40	9,54	0,46	0,24	0	0,25
		COL SOBREMESA CH	10,00	37	1,36	0,70	0,15		6,52	0,67	15,90	0,76	0,40	0	0,42
		COL SOPA CH	15,00	56	2,04	1,05	0,22		9,78	1,01	23,85	1,14	0,60	0	0,63
		COL SERVIR CH	30,00	111	4,08	2,11	0,44		19,56	2,01	47,70	2,28	1,20	0	1,26
		POTE N	200,00	742	27,20	14,04	2,92		130,40	13,40	318,00	15,22	8,00	0	8,40
50	AMARANTO GRÃO COZIDO	100,00	102	3,80	1,58			18,70	2,10	47,00	2,10	6,00			
		COL SOBREMESA CH	15,00	15	0,57	0,24			2,81	0,32	7,05	0,32	0,90		
		COL SOPA CH	27,00	28	1,03	0,43			5,05	0,57	12,69	0,57	1,62		
		COL SERVIR CH	60,00	61	2,28	0,95			11,22	1,26	28,20	1,26	3,60		
		POTE N	205,00	209	7,79	3,24			38,34	4,31	96,35	4,31	12,30		
51	AMEIXA	100,00	53	0,80	t			13,90	2,40	6,00	0,10	t	14	7,60	
		UND P PRETA	34,00	18	0,27				4,73	0,82	2,04	0,03		5	2,58
		UND M PRETA	42,00	22	0,34				5,84	1,01	2,52	0,04		6	3,19
		UND G PRETA	52,00	28	0,42				7,23	1,25	3,12	0,05		7	3,95
		UND M VERMELHA	16,00	8	0,13				2,22	0,38	0,96	0,02		2	1,22
52	AMEIXA EM CALDA DRENADA	100,00	177	1,00	0,30	0,10		47,70	4,50	39,00	2,70	3,00	NA	5,20	
		UND M	10,00	18	0,10	0,03	0,01		4,77	0,45	3,90	0,27	0,30		0,52
53	AMEIXA SECA	100,00	240	2,18	0,38	0,09		63,90	7,10	43,00	0,93	2,00	39	0,60	
		UND M	5,00	12	0,11	0,02	0,00		3,20	0,36	2,15	0,05	0,10	2	0,03
54	AMÊNDOA	100,00	579	21,20	49,90	3,80	0,02	21,60	12,50	269,00	3,71	1,00	0	0,00	
		COL SOPA CH (LASCAS)	14,00	81	2,97	6,99	0,53	0,00	3,02	1,75	37,66	0,52	0,14	0	0,00
		UND M	1,00	6	0,21	0,50	0,04	0,00	0,22	0,13	2,69	0,04	0,01	0	0,00
55	AMÊNDOA CONFEITADA	100,00	465	10,00	17,90	1,95		68,30	2,50	100,00	1,90	13,00	0	0,00	
		UND M	3,40	16	0,34	0,61	0,07		2,32	0,09	3,40	0,06	0,44	0	0,00
56	AMÊNDOA TORRADA SALGADA	100,00	581	18,60	47,30	4,80	0,12	29,50	11,60	237,00	3,10	279,00	NA	t	
		COL SOPA CH (LASCAS)	14,00	81	2,60	6,62	0,67	0,02	4,13	1,62	33,18	0,43	39,06		
		UND M	1,00	6	0,19	0,47	0,05	0,00	0,30	0,12	2,37	0,03	2,79		
57	AMENDOIM	100,00	544	27,20	43,90	8,70		20,30	8,00	t	2,50	t	NA	t	
		COL CHÁ CH	7,00	38	1,90	3,07	0,61		1,42	0,56		0,18			
		COL SOBREMESA CH	12,67	69	3,45	5,56	1,10		2,57	1,01		0,32			
		COL SOPA CH	17,00	92	4,62	7,46	1,48		3,45	1,36		0,43			
		PUNHADO	24,00	131	6,53	10,54	2,09		4,87	1,92		0,60			
58	AMENDOIM C/ CHOCOLATE CONFEITADO	100,00	519	8,06	25,42	11,35	#	63,33	3,74			65,03			
		SACO P	49,00	254	3,95	12,46	5,56	#	31,03	1,83			31,86		

Cód.	Alimentos e medidas caseiras	Quant.	Energia kcal	Ptn g	G.tot g	G.sat g	G.trans g	Carb. g	Fibra g	Ca mg	Fe mg	Na mg	Vit. A mcg RAE	Vit. C mg
59	AMENDOIM CARAMELIZADO	100,00	522	15,50	33,70	4,68		47,40	4,10	78,00	0,97	156,00	0	0,00
	COL SOPA CH	23,00	120	3,57	7,75	1,08		10,90	0,94	17,94	0,22	35,88	0	0,00
	PUNHADO	34,00	177	5,27	11,46	1,59		16,12	1,39	26,52	0,33	53,04	0	0,00
	UND M	1,50	8	0,23	0,51	0,07		0,71	0,06	1,17	0,01	2,34	0	0,00
60	AMENDOIM JAPONÊS	100,00	478	16,80	26,20	2,00	#	44,00	5,20			920,00		
	PUNHADO	34,00	163	5,71	8,91	0,68	#	14,96	1,77			312,80		
	UND M	0,90	4	0,15	0,24	0,02	0,00	0,40	0,05			8,28		
61	AMENDOIM OVINHOS	100,00	433	13,25	23,90	4,05	#	44,20	4,85			1120,00		
	PUNHADO	20,00	87	2,65	4,78	0,81	0,00	8,84	0,97			224,00		
	UND M	1,40	6	0,19	0,33	0,06	0,00	0,62	0,07			15,68		
62	AMENDOIM TORRADO C/SAL	100,00	606	22,50	54,00	9,70		18,70	7,80	39,00	1,30	376,00	NA	t
	COL SOPA CH	17,00	103	3,83	9,18	1,65		3,18	1,33	6,63	0,22	63,92		
	POTE N	145,00	879	32,63	78,30	14,07		27,12	11,31	56,55	1,89	545,20		
	PUNHADO	30,00	182	6,75	16,20	2,91		5,61	2,34	11,70	0,39	112,80		
	SACO P	30,00	182	6,75	16,20	2,91		5,61	2,34	11,70	0,39	112,80		
	UND M	0,80	5	0,18	0,43	0,08		0,15	0,06	0,31	0,01	3,01		
63	AMIDO DE MILHO	100,00	361	0,60	t			87,10	0,70	1,00	0,10	8,00	NA	t
	COL CHÁ R	2,50	9	0,02				2,18	0,02	0,03	0,00	0,20		
	COL CHÁ CH	4,00	14	0,02				3,48	0,03	0,04	0,00	0,32		
	COL SOBREMESA R	7,00	25	0,04				6,10	0,05	0,07	0,01	0,56		
	COL SOBREMESA CH	13,00	47	0,08				11,32	0,09	0,13	0,01	1,04		
	COL SOPA R	10,00	36	0,06				8,71	0,07	0,10	0,01	0,80		
	COL SOPA CH	20,00	72	0,12				17,42	0,14	0,20	0,02	1,60		
64	AMIDO DE MILHO SABOR BAUNILHA C/AÇ	100,00	358	0,00	0,00	0,00	0,00	90,00	0,00		15,75	0,00	675	
	COL CHÁ R	2,50	9	0,00	0,00	0,00	0,00	2,25	0,00		0,39	0,00	17	
	COL CHÁ CH	4,00	14	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00		0,63	0,00	27	
	COL SOBREMESA R	7,00	25	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	0,00		1,10	0,00	47	
	COL SOBREMESA CH	13,00	46	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	0,00		2,05	0,00	88	
	COL SOPA R	10,00	36	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00		1,58	0,00	68	
	COL SOPA CH	20,00	72	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00		3,15	0,00	135	
65	AMORA PRETA	100,00	43	1,39	0,49	0,01	0,00	9,61	5,30	29,00	0,62	1,00	11	21,00
	UND M	7,00	3	0,10	0,03	0,00	0,00	0,67	0,37	2,03	0,04	0,07	1	1,47
	UND G	15,00	6	0,21	0,07	0,00	0,00	1,44	0,80	4,35	0,09	0,15	2	3,15
66	ANGU	100,00	53	1,03	0,26	0,06	0,00	11,97	0,60	0,25	0,22	17,25	2	0,00
	COL SOPA CH	35,00	19	0,36	0,09	0,02	0,00	4,19	0,21	0,09	0,08	6,04	1	0,00
	COL SERVIR CH	60,00	32	0,62	0,15	0,04	0,00	7,18	0,36	0,15	0,13	10,35	1	0,00
	CONCHA M	150,00	80	1,54	0,38	0,09	0,00	17,96	0,90	0,38	0,34	25,88	3	0,00
	PED P	100,00	53	1,03	0,26	0,06	0,00	11,97	0,60	0,25	0,22	17,25	2	0,00
	PED M	150,00	80	1,54	0,38	0,09	0,00	17,96	0,90	0,38	0,34	25,88	3	0,00
	PED G	200,00	106	2,06	0,51	0,12	0,00	23,94	1,19	0,51	0,45	34,50	4	0,00
	PRATO RASO	300,00	159	3,08	0,77	0,18	0,00	35,91	1,79	0,76	0,67	51,75	6	0,00
	PRATO FD	500,00	266	5,14	1,28	0,30	0,00	59,85	2,99	1,27	1,12	86,25	10	0,00
67	ANGU À BAIANA	100,00	88	9,76	2,33	0,73	0,00	6,54	0,30	6,13	3,71	116,63	1	0,00
	COL SOPA CH	31,00	27	3,03	0,72	0,23	0,00	2,03	0,09	1,90	1,15	36,15	0	0,00

(Continua)

Cód.	Alimentos e medidas caseiras	Quant.	Energia kcal	Ptn g	G.tot g	G.sat g	G.trans g	Carb. g	Fibra g	Ca mg	Fe mg	Na mg	Vit. A mcg RAE	Vit. C mg
(Cont.)	COL SERVIR CH	53,00	47	5,17	1,23	0,39	0,00	3,46	0,16	3,25	1,97	61,81	1	0,00
67	CONCHA M	121,00	107	11,81	2,82	0,88	0,00	7,91	0,36	7,41	4,49	141,12	1	0,00
68	APRESUNTADO	100,00	129	13,50	6,70	1,90		2,90	NA	23,00	0,90	943,00	t	t
	FATIA M	15,00	19	2,03	1,01	0,29		0,44		3,45	0,14	141,45		
69	ARAÇÁ	100,00	62	1,50	0,60			14,30	5,20	48,00	6,30		48	326,00
	UND M	23,00	14	0,35	0,14			3,29	1,20	11,04	1,45		11	74,98
70	ARROZ BRANCO À GREGA	100,00	114	1,80	2,04	0,36	0,01	22,81	1,59	10,65	0,36	116,58	84	8,07
	COL SOPA R	15,00	17	0,27	0,31	0,05	0,00	3,42	0,24	1,60	0,05	17,49	13	1,21
	COL SOPA CH	25,00	28	0,45	0,51	0,09	0,00	5,70	0,40	2,66	0,09	29,14	21	2,02
	COL SERVIR R	30,00	34	0,54	0,61	0,11	0,00	6,84	0,48	3,20	0,11	34,97	25	2,42
	COL SERVIR CH	42,00	48	0,76	0,86	0,15	0,00	9,58	0,67	4,47	0,15	48,96	35	3,39
	ESC M R	60,00	68	1,08	1,22	0,21	0,01	13,69	0,95	6,39	0,22	69,95	50	4,84
	ESC M CH	85,00	97	1,53	1,73	0,30	0,01	19,39	1,35	9,05	0,31	99,09	71	6,86
71	ARROZ BRANCO COZIDO	100,00	128	2,50	0,20	0,20		28,10	1,60	4,00	0,10	1,00	NA	
	COL SOPA R	15,00	19	0,38	0,03	0,03		4,22	0,24	0,60	0,02	0,15		
	COL SOPA CH	20,00	26	0,50	0,04	0,04		5,62	0,32	0,80	0,02	0,20		
	COL SERVIR R	30,00	38	0,75	0,06	0,06		8,43	0,48	1,20	0,03	0,30		
	COL SERVIR CH	42,00	54	1,05	0,08	0,08		11,80	0,67	1,68	0,04	0,42		
	CONCHA M	100,00	128	2,50	0,20	0,20		28,10	1,60	4,00	0,10	1,00		
	ESC M R	60,00	77	1,50	0,12	0,12		16,86	0,96	2,40	0,06	0,60		
	ESC M CH	85,00	109	2,13	0,17	0,17		23,89	1,36	3,40	0,09	0,85		
	PRATO FD R	100,00	128	2,50	0,20	0,20		28,10	1,60	4,00	0,10	1,00		
	PRATO FD CH	200,00	256	5,00	0,40	0,40		56,20	3,20	8,00	0,20	2,00		
72	ARROZ C/LENTILHA	100,00	128	4,98	3,03	0,51	0,02	22,25	4,14	13,84	1,08	70,74	0	0,61
	COL SOBREMESA CH	14,00	18	0,70	0,42	0,07	0,00	3,12	0,58	1,94	0,15	9,90	0	0,09
	COL SOPA CH	23,00	29	1,15	0,70	0,12	0,00	5,12	0,95	3,18	0,25	16,27	0	0,14
	COL SERVIR CH	55,00	70	2,74	1,67	0,28	0,01	12,24	2,28	7,61	0,60	38,91	0	0,34
73	ARROZ DE CARRETEIRO	100,00	154	10,80	7,10	3,20	0,21	11,60	1,50	13,00	1,00	1622,00		
	COL SOBREMESA R	8,00	12	0,86	0,57	0,26	0,02	0,93	0,12	1,04	0,08	129,76		
	COL SOBREMESA CH	13,00	20	1,40	0,92	0,42	0,03	1,51	0,20	1,69	0,13	210,86		
	COL SOPA R	12,00	18	1,30	0,85	0,38	0,03	1,39	0,18	1,56	0,12	194,64		
	COL SOPA CH	21,00	32	2,27	1,49	0,67	0,04	2,44	0,32	2,73	0,21	340,62		
	COL SERVIR R	27,00	42	2,92	1,92	0,86	0,06	3,13	0,41	3,51	0,27	437,94		
	COL SERVIR CH	49,00	75	5,29	3,48	1,57	0,10	5,68	0,74	6,37	0,49	794,78		
74	ARROZ DE POLVO	100,00	229	8,45	6,63	1,03	0,00	33,07	1,16	22,48	2,36	141,86	21	2,42
	COL SOBREMESA R	15,00	34	1,27	0,99	0,15	0,00	4,96	0,17	3,37	0,35	21,28	3	0,36
	COL SOBREMESA CH	30,00	69	2,54	1,99	0,31	0,00	9,92	0,35	6,74	0,71	42,56	6	0,73
	COL SOPA R	25,00	57	2,11	1,66	0,26	0,00	8,27	0,29	5,62	0,59	35,46	5	0,61
	COL SOPA CH	40,00	92	3,38	2,65	0,41	0,00	13,23	0,47	8,99	0,95	56,74	8	0,97
	COL SERVIR R	50,00	115	4,23	3,31	0,52	0,00	16,53	0,58	11,24	1,18	70,93	10	1,21
	COL SERVIR CH	90,00	206	7,61	5,96	0,93	0,00	29,76	1,05	20,23	2,13	127,67	19	2,18
75	ARROZ DOCE	100,00	158	3,39	1,94	1,19	0,00	31,51	0,37	63,53	0,21	38,41	28	0,00
	COL SOBREMESA R	15,00	24	0,51	0,29	0,18	0,00	4,73	0,06	9,53	0,03	5,76	4	0,00
	COL SOBREMESA CH	30,00	47	1,02	0,58	0,36	0,00	9,45	0,11	19,06	0,06	11,52	8	0,00
	COL SOPA R	25,00	40	0,85	0,49	0,30	0,00	7,88	0,09	15,88	0,05	9,60	7	0,00
	COL SOPA CH	40,00	63	1,35	0,78	0,48	0,00	12,60	0,15	25,41	0,08	15,36	11	0,00