

CARDÁPIO SEMANAL ANALISADO NUTRICIONALMENTE RU/UFRA

DEZEMBRO /2015

DIA 07/12/2015 – PICADINHO COM LEGUMES/ ARROZ TEMPERADO/FEIJÃO RAJADO/ FAROFA/ SOBREMESA: MELÃO

Valor Nutricional: 629,5 cal/ 130,66 g de carboidrato/ 48,86 g de proteínas/ 22,7 g de lipídios

DIA 08/12/2015 – BIFE DE FÍGADO/ GRATINADO DE LEGUMES/ARROZ TEMPERADO/FEIJÃO JALO/FAROFA/SOBREMESA: LARANJA

Valor Nutricional: 1.142,3 cal/ 142,65 g de carboidrato/ 48,84 g de proteínas/ 42,2 g de lipídios

DIA 09/12/2015 – CARNE ASSADA/SALADA MISTA 2 COM MAIONESE/ ARROZ TEMPERADO/ FEIJÃO CARIOCA/ FAROFA/ SOBREMESA: MAMÃO

Valor Nutricional: 1.072,3 cal/ 132,01 g de carboidrato/ 63,55 g de proteínas/ 33,4 g de lipídios

DIA 10/12/2015 – PEIXE ASSADO/PURÊ DE LEGUMES 2/ MOLHO VINAGRETTI/ARROZ TEMPERADO/ FEIJÃO PRETO/ FAROFA/ SOBREMESA: BANANA

Valor Nutricional: 856,7 cal/ 135,37 g de carboidrato/ 42,9 g de proteínas/ 16,7 g de lipídios

DIA 11/12/2015 – CANJA/ FRANGO ASSADO/SALADA CRUA 2/ MACARRÃO TEMPERADO/ FEIJÃO JALO/FAROFA/SOBREMESA: MELANCIA

Valor Nutricional: 980,43 cal/ 87,46 g de carboidrato/ 68,55 g de proteínas/ 36,3 g de lipídios

**MARIA DO SOCORRO PAREDES SANTOS
NUTRICIONISTA CRN-7/80
RT e GERENTE/ RU-UFRA**

CARDÁPIO SEMANAL ANALISADO NUTRICIONALMENTE RU/UFRA

DEZEMBRO /2015

DIA 14/12/2015 – PICADINHO COM MACARRÃO/ SALADA CRUA 3 / FEIJÃO RAJADO/ FAROFA/ SOBREMESA: MELÃO

Valor Nutricional: 975,75 cal/ 85,2 g de carboidrato/ 48,74 g de proteínas/ 50,3 g de lipídios

DIA 15/12/2015 – BIFE NA CHAPA/SALADA MISTA 3 /ARROZ TEMPERADO/ FEIJÃO CARIOQUINHA/ FAROFA/ SOBREMESA: PERA

Valor Nutricional: 1.178,9 cal/ 133,06 g de carboidrato/ 56,53 g de proteínas/ 46,9 g de lipídios

DIA 16/12/2015 - GUISADO DE CARNE E LEGUMES/ ARROZ BRANCO/FEIJÃO PRETO/ FARINHA/ SOBREMESA: BANANA

Valor Nutricional: 1.172,32 cal/ 149,35 g de carboidrato/ 65,44 g de proteínas/ 36,79 g de lipídios

DIA 17/12/2015 – CANJA/ FRANGO GUISADO/ PURÊ DE LEGUMES 3/ ARROZ TEMPERADO/ FEIJÃO JALO/FAROFA/SOBREMESA: MAMÃO

Valor Nutricional: 1.192,43 cal/ 147,33 g de carboidrato/ 69,94 g de proteínas/ 36,47 g de lipídios

DIA 18/12/2015 – FEIJOADA COMPLETA/ COUVE À MINEIRA/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO PRETO/FAROFA/ SOBREMESA: LARANJA

Valor Nutricional: 2.593,41 cal/ 220,65 g de carboidrato/ 154,01 g de proteínas/ 117,93 g de lipídios

**MARIA DO SOCORRO PAREDES SANTOS
NUTRICIONISTA CRN-7/80
RT e GERENTE/ RU-UFRA**