

	CARDÁPIO ALMOÇO E JANTAR RU-UFGD, DOURADOS-MS, 22 a 27 DE OUTUBRO 2018					
	Segunda(22/10)	Terça(23/10)	Quarta(24/10)	Quinta(25/10)	Sexta(26/10)	Sábado(27/10)
PRATO PRINCIPAL	Carne em cubos ao vinho	Estrogonofe de frango	Carne moída com batata	Frango xadrez	Pernil acebolado	Frango assado
OPÇÃO	Omelete	Nhoque de grão-de-bico	Ovo frito	Croquete de PTS	Omelete	Hambúrguer de grão-de-bico
GUARNIÇÃO	Batata doce caramelada	Penne com brócolis e bacon	Suflê de abobrinha	Macarrão alho e óleo	Tutu de feijão	Polenta simples
SALADA 1	Repolho misto	Almeirão c/ alface	Acelga c/ couve	Alface c/ chicória	Almeirão c/ couve	Repolho colorido
SALADA 2	Tabule	Beterraba cozida	Pepino	Cenoura c/ molho rosê	Beterraba cozida	Chuchu
SOBREMESA	Banana	Maçã / Pudim de chocolate	Laranja	Mamão / gelatina de uva	Banana	Laranja / banana caramelada
SUCO	Maracujá	Laranja	Uva	Limão	Uva	Limão
Informações nutricionais	VET: 995,91 kcal CHO: 169,75 g PTN: 46,60 g LIP: 14,50 g Na: 244,64 mg FA: 17,50 g	VET: 933,63 kcal CHO: 135,11 g PTN: 51,93 g LIP: 20,61 g Na: 188,26 mg FA: 15,10 g	VET: 813,58 kcal CHO: 111,46 g PTN: 43,08 g LIP: 21,71 g Na: 175,37 mg FA: 12,50 g	VET: 917,19 kcal CHO: 137,80 g PTN: 51,30 g LIP: 17,87 g Na: 474,49 mg FA: 13,80 g	VET: 1167,91 kcal CHO: 141,18 g PTN: 67,09 g LIP: 37,20 g Na: 335,54 mg FA: 17,43 g	VET: 1019,49 kcal CHO: 141,64 g PTN: 76,30 g LIP: 16,42 g Na: 465,27 mg FA: 13,98 g

Legenda: VET = valor energético total; CHO = carboidrato; PTN = proteína; LIP = lipídeos; Na: sódio; FA: fibra alimentar.