

**CARDÁPIO ALMOÇO E JANTAR RU-UFGD, DOURADOS-MS, 24 a 29 SETEMBRO 2018**

	Segunda(24/09)	Terça(25/09)	Quarta(26/09)	Quinta(27/09)	Sexta(28/09)	Sábado(29/09)
PRATO PRINCIPAL	Frango xadrez	Cubos de carne ao molho	Pernil com legumes	Estrogonofe de frango	Assado à vienense	Peixe à portuguesa
OPÇÃO	Croquete de PTS	Omelete	Almôndegas de PTS	Ovo mexido	Croquete de PTS	Ovo mexido
GUARNIÇÃO	Macarrão ao creme de cebola	Batata sauté	Creme de milho	Batata palha	Macarrão ao sugo	Sufê de abobrinha
SALADA 1	Alface c/ couve	Repolho colorido	Acelga c/ chicória	Repolho c/ couve	Almeirão c/ alface	Chicória c/ couve
SALADA 2	Pepino	Salada Juliana	Beterraba ralada c/ laranja	Bicolor (cenoura / beterraba)	Chuchu	Pepino
SOBREMESA	Maçã / Banana ao creme	Banana	Melancia / Pudim de baunilha	Laranja	Mamão / Arroz doce	Laranja
SUCO	Limão	Tangerina	Caju	Frutas vermelhas	Uva	Morango
Informações nutricionais	VET: 763,47 kcal CHO: 113,06 g PTN: 48,04 g LIP: 13,23 g Na: 372,49 mg FA: 11,64 g	VET: 904,37 kcal CHO: 143,01 g PTN: 43,97 g LIP: 17,41 g Na: 188,12 mg FA: 15,57 g	VET: 911,49 kcal CHO: 89,35 g PTN: 61,73 g LIP: 34,13 g Na: 281,13 mg FA: 12,2 g	VET: 827,72 kcal CHO: 102,14 g PTN: 48,27 g LIP: 25,12 g Na: 292,85 mg FA: 11,79 g	VET: 872,85 kcal CHO: 123,15 g PTN: 50,94 g LIP: 19,61 g Na: 189,06 mg FA: 13,76 g	VET: 680,64 kcal CHO: 95,59 g PTN: 45,5 g LIP: 12,92 g Na: 305,89 mg FA: 10,84 g

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