

	CARDÁPIO ALMOÇO E JANTAR RU-UFGD, DOURADOS-MS, 29 DE OUTUBRO A 03 DE NOVEMBRO DE 2018					
	Segunda(29/10)	Terça(30/10)	Quarta(31/10)	Quinta(01/11)	Sexta(02/11)	Sábado(03/11)
PRATO PRINCIPAL	Copa de lombo assado	Fricassê de frango	Estrogonofe de carne	Filé de frango acebolado	FERIADO	PONTE
OPÇÃO	Croquete de proteína de soja	Ovo frito	Omelete	Hambúrguer de ervilha		
GUARNIÇÃO	Repolho ao bacon	Batata na salsa	Macarrão à primavera	Miscelânea de legumes		
SALADA 1	Alface c/ couve	Acelga c/ almeirão	Repolho colorido	Alface c/ almeirão		
SALADA 2	Cenoura ralada	Abobrinha	Beterraba cozida	Pepino		
SOBREMESA	Laranja	Maçã / arroz-doce	Melancia	Banana / Sagu de uva		
SUCO	Tangerina	Morango	Suco de laranja	Maracujá		
Informações nutricionais	VET: 1041,25 kcal CHO: 105,87 g PTN: 57,51 g LIP: 43,08 g Na: 213,91 mg FA: 12,46 g	VET: 969,22 kcal CHO: 148,41 g PTN: 55,54 g LIP: 17,04 g Na: 255,54 mg FA: 14,92 g	VET: 856,20 kcal CHO: 129,84 g PTN: 46,70 g LIP: 16,67 g Na: 125,30 mg FA: 13,22 g	VET: 934,44 kcal CHO: 146,35 g PTN: 55,70 g LIP: 14,03 g Na: 465,56 mg FA: 15,08 g		