

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MATO GROSSO DO SUL - CAMPUS PANTANAL - CORUMBÁ/MS. EMPRESA MAB LIMA E CIA LTDA.

RESPONSÁVEL TÉCNICA: NUTRICIONISTA IRENE GMACHL

REFEIÇÃO: ALMOÇO /JANTAR - (09/03/20) – SEGUNDA FEIRA.

CARDÁPIO A SER SERVIDO NESTA DATA COM VALOR CALÓRICO DE CADA PORÇÃO DO ALIMENTO, VALOR TOTAL DA REFEIÇÃO COM PROTEÍNA DE ORIGEM ANIMAL E
REFEIÇÃO COM PROTEÍNA VEGETAL.

PREPARAÇÕES		PORÇÃO	VALOR CALÓRICO - KCAL
SALADA CRUA	MIX DE LEGUMES	03 PEGADORES – 50g	15
PRATO PRINCIPAL	ENSOPADO DE CARNE	01 PORÇÃO MÉDIA – 140g	260,4
PRATO VEGETARIANO	QUIIBE RECHEADO COM SOJA	01 PORÇÃO MEDIA – 180g	248
ACOMPANHAMENTO*(A)	ARROZ BRANCO	02 COLHERES DE SERVIR – 100g	164,00
ACOMPANHAMENTO*(B)	ARROZ INTEGRAL	02 COLHERES DE SERVIR – 100g	257,00
ACOMPANHAMENTO	FEIJÃO SIMPLES COM CALDO	01 CONCHA MÉDIA – 100g	78
GUARNIÇÃO	BATATA COM CENOURA	01 COLHER DE SERVIR – 75g	104,25
SOBREMESA - FRUTA	MELANCIA	01 PORÇÃO MÉDIA – 200g	48
V.E.T. COM PROTEÍNA ANIMAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(A)	669,65 KCAL		
V.E.T. COM PROTEÍNA ANIMAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(B)	762,65 KCAL		
V.E.T. COM PROTEÍNA VEGETAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(A)	657,25 KCAL		
V.E.T. COM PROTEÍNA VEGETAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(B)	750,25 KCAL		

**UFMS - UNIVERSIDADE FEDERAL DO MATO GROSSO DO SUL - CAMPUS PANTANAL - CORUMBÁ/MS.
EMPRESA MAB LIMA E CIA LTDA.**

RESPONSÁVEL TÉCNICA: NUTRICIONISTA IRENE GMACHL

REFEIÇÃO: ALMOÇO /JANTAR - (10/03/20) – TERÇA FEIRA.

CARDÁPIO A SER SERVIDO NESTA DATA COM VALOR CALÓRICO DE CADA PORÇÃO DO ALIMENTO, VALOR TOTAL DA REFEIÇÃO COM PROTEÍNA DE ORIGEM ANIMAL E REFEIÇÃO COM PROTEÍNA VEGETAL.

PREPARAÇÕES		PORÇÃO	VALOR CALÓRICO - KCAL
SALADA CRUA	REPOLHO COM TOMATE	03 PEGADORES – 50g	15
PRATO PRINCIPAL	FILÉ FRANGO GRElhADO	01 PORÇÃO MÉDIA – 140g	166
PRATO VEGETARIANO	LEGUMES COM SOJA	01 PORÇÃO MEDIA – 140g	220,8
ACOMPANHAMENTO*(A)	ARROZ BRANCO	02 COLHERES DE SERVIR – 100g	164,00
ACOMPANHAMENTO*(B)	ARROZ INTEGRAL	02 COLHERES DE SERVIR – 100g	257,00
ACOMPANHAMENTO	FEIJÃO SIMPLES COM CALDO	01 CONCHA MÉDIA – 100g	78
GUARNIÇÃO	MACARRÃO AO SUGO	01 COLHER DE SERVIR – 120g	117,64
SOBREMESA - FRUTA	LARANJA	01 UNIDADE MÉDIA	96
V.E.T. COM PROTEÍNA ANIMAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(A)	636,64 KCAL		
V.E.T. COM PROTEÍNA ANIMAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(B)	729,64 KCAL		
V.E.T. COM PROTEÍNA VEGETAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(A)	691,44 KCAL		
V.E.T. COM PROTEÍNA VEGETAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(B)	784,44 KCAL		

**UFMS - UNIVERSIDADE FEDERAL DO MATO GROSSO DO SUL – CAMPUS PANTANAL – CORUMBÁ/MS.
EMPRESA MAB LIMA E CIA LTDA.**

RESPONSÁVEL TÉCNICA: NUTRICIONISTA IRENE GMACHL

REFEIÇÃO: ALMOÇO /JANTAR - 11/03/20) – QUARTA FEIRA.

CARDÁPIO A SER SERVIDO NESTA DATA COM VALOR CALÓRICO DE CADA PORÇÃO DO ALIMENTO, VALOR TOTAL DA REFEIÇÃO COM PROTEÍNA DE ORIGEM ANIMAL E
REFEIÇÃO COM PROTEÍNA VEGETAL.

PREPARAÇÕES		PORÇÃO	VALOR CALÓRICO - KCAL
SALADA CRUA	BETERRABA COM ALFACE	03 PEGADORES – 50g	15
PRATO PRINCIPAL	FRANGO AO MOLHO SUGO	01 PORÇÃO MÉDIA – 150g	177,8
PRATO VEGETARIANO	ABÓBORA COM SOJA	01 PORÇÃO MEDIA – 120g	180,23
ACOMPANHAMENTO*(A)	ARROZ BRANCO	02 COLHERES DE SERVIR – 100g	164,00
ACOMPANHAMENTO*(B)	ARROZ INTEGRAL	02 COLHERES DE SERVIR – 100g	257,00
ACOMPANHAMENTO	FEIJÃO SIMPLES COM CALDO	01 CONCHA MÉDIA – 100g	78
GUARNIÇÃO	PURÊ DE BATATA INGLESA	01 COLHER DE SERVIR – 100g	124
SOBREMESA - FRUTA	BANANA	01 UNIDADE MÉDIA	97
V.E.T. COM PROTEÍNA ANIMAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(A)	655,8 KCAL		
V.E.T. COM PROTEÍNA ANIMAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(B)	748 KCAL		
V.E.T. COM PROTEÍNA VEGETAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(A)	658,23 KCAL		
V.E.T. COM PROTEÍNA VEGETAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(B)	751,23 KCAL		

**UFMS - UNIVERSIDADE FEDERAL DO MATO GROSSO DO SUL - CAMPUS PANTANAL - CORUMBÁ/MS.
EMPRESA MAB LIMA E CIA LTDA.**

RESPONSÁVEL TÉCNICA: NUTRICIONISTA IRENE GMACHL

REFEIÇÃO: ALMOÇO /JANTAR - (12/03/20) – QUINTA FEIRA.

CARDÁPIO A SER SERVIDO NESTA DATA COM VALOR CALÓRICO DE CADA PORÇÃO DO ALIMENTO, VALOR TOTAL DA REFEIÇÃO COM PROTEÍNA DE ORIGEM ANIMAL E
REFEIÇÃO COM PROTEÍNA VEGETAL.

PREPARAÇÕES		PORÇÃO	VALOR CALÓRICO - KCAL
SALADA CRUA	PEPINO COM CENOURA	03 PEGADORES – 50g	12
PRATO PRINCIPAL	CARNE MOÍDA AO MOLHO SUGO	01 PORÇÃO MÉDIA – 140g	229,6
PRATO VEGETARIANO	ESCONDIDINHO DE SOJA	01 PORÇÃO MEDIA – 140g	170
ACOMPANHAMENTO*(A)	ARROZ BRANCO	02 COLHERES DE SERVIR – 100g	164,00
ACOMPANHAMENTO*(B)	ARROZ INTEGRAL	02 COLHERES DE SERVIR – 100g	257,00
ACOMPANHAMENTO	FEIJÃO SIMPLES COM CALDO	01 CONCHA MÉDIA – 100g	78
GUARNIÇÃO	POLENTA	01 COLHER DE SERVIR – 100g	103
SOBREMESA - FRUTA	MAÇA	01 UNIDADE MÉDIA	52
V.E.T. COM PROTEÍNA ANIMAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(A)	638,6 KCAL		
V.E.T. COM PROTEÍNA ANIMAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(B)	731,6 KCAL		
V.E.T. COM PROTEÍNA VEGETAL ACOMPANHAMENTO*(A)	579 KCAL		
V.E.T. COM PROTEÍNA VEGETAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(B)	672 KCAL		

**UFMS - UNIVERSIDADE FEDERAL DO MATO GROSSO DO SUL – CAMPUS PANTANAL – CORUMBÁ/MS.
EMPRESA MAB LIMA E CIA LTDA.**

RESPONSÁVEL TÉCNICA: NUTRICIONISTA IRENE GMACHL

REFEIÇÃO: ALMOÇO /JANTAR - (13/03/20) – SEXTA FEIRA.

CARDÁPIO A SER SERVIDO NESTA DATA COM VALOR CALÓRICO DE CADA PORÇÃO DO ALIMENTO, VALOR TOTAL DA REFEIÇÃO COM PROTEÍNA DE ORIGEM ANIMAL E REFEIÇÃO COM PROTEÍNA VEGETAL.

PREPARAÇÕES		PORÇÃO	VALOR CALÓRICO - KCAL
SALADA CRUA	MIX DE FOLHAS COM TOMATE	03 PEGADORES – 50g	15
PRATO PRINCIPAL	BOBÓ DE FRANGO	01 PORÇÃO MÉDIA – 140g	266
PRATO VEGETARIANO	GRAO DE BICO COM LEGUMES	01 PORÇÃO MEDIA – 120g	219
ACOMPANHAMENTO*(A)	ARROZ BRANCO	02 COLHERES DE SERVIR – 100g	164,00
ACOMPANHAMENTO*(B)	ARROZ INTEGRAL	02 COLHERES DE SERVIR – 100g	257,00
ACOMPANHAMENTO	FEIJÃO SIMPLES COM CALDO	01 CONCHA MÉDIA – 100g	78
GUARNIÇÃO	BATATA PALHA	01 COLHER DE SERVIR – 75g	210
SOBREMESA - FRUTA	LARANJA E/OU FRUTAS DA ÉPOCA	01 PORÇAO MÉDIA – 200g	96
V.E.T. COM PROTEÍNA ANIMAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(A)	829 KCAL		
V.E.T. COM PROTEÍNA ANIMAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(B)	922 KCAL		
V.E.T. COM PROTEÍNA VEGETAL ACOMPANHAMENTO*(A)	782 KCAL		
V.E.T. COM PROTEÍNA VEGETAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(B)	875 KCAL		