

# 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 - (02/03/20) – 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		REPOLHO COM CENOURA	03 PEGADORES – 50g	12
PRATO PRINCIPAL		FRANGO AO MOLHO SUGO	01 PORÇÃO MÉDIA – 140g	177,8
PRATO VEGETARIANO		TORTA VEGETARIANA	01 PORÇÃO MÉDIA – 140g	273
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 – 75g	103
SOBREMESA - FRUTA		MELANCIA	01 PORÇÃO MÉDIA – 200g	48
V.E.T. COM PROTEÍNA ANIMAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(A)	582,8 KCAL			
V.E.T. COM PROTEÍNA ANIMAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(B)	675,8 KCAL			
V.E.T. COM PROTEÍNA VEGETAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(A)	678 KCAL			
V.E.T. COM PROTEÍNA VEGETAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(B)	771 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 - (03/03/20) – 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 CALORICO - KCAL	
SALADA CRUA		MIX DE FOLHAS COM TOMATE	03 PEGADORES – 50g	15
PRATO PRINCIPAL		LINGUIÇA ACEBOLADA	01 PORÇÃO MÉDIA – 140g	414,4
PRATO VEGETARIANO		SUFLÊ DE LEGUMES	01 PORÇÃO MÉDIA – 140g	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		PURÊ DE BATATA INGLESA	01 COLHER DE SERVIR – 100g	124
SOBREMESA - FRUTA		BANANA	01 UNIDADE MÉDIA	74
V.E.T. COM PROTEÍNA ANIMAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(A)	869,4 KCAL			
V.E.T. COM PROTEÍNA ANIMAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(B)	962,4 KCAL			
V.E.T. COM PROTEÍNA VEGETAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(A)	674 KCAL			
V.E.T. COM PROTEÍNA VEGETAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(B)	767 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 - (04/03/20) – 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 CALORICO - KCAL	
SALADA CRUA		BETERRABA COM ALFACE	03 PEGADORES – 50g	15
PRATO PRINCIPAL		FRANGO ASSADO	01 PORÇÃO MÉDIA – 140g	169,4
PRATO VEGETARIANO		TORTA VEGETARIANA	01 PORÇÃO MEDIA – 140g	273
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	LEGUMES REFOGADO	01 COLHER DE SERVIR – 75g	105	
SOBREMESA - FRUTA		LARANJA	01 UNIDADE MÉDIA	74
V.E.T. COM PROTEÍNA ANIMAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(A)	605,4 KCAL			
V.E.T. COM PROTEÍNA ANIMAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(B)	693 KCAL			
V.E.T. COM PROTEÍNA VEGETAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(A)	709 KCAL			
V.E.T. COM PROTEÍNA VEGETAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(B)	802 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 - (05/03/20) – 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 CALORICO - KCAL
SALADA CRUA		PEPINO COM TOMATE	03 PEGADORES – 50g	10
PRATO PRINCIPAL		SELETA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA	01 PORÇÃO MÉDIA – 140g	229,6
PRATO VEGETARIANO		CHARUTO DE VEGETAIS	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		FAROFA	01 COLHER DE SERVIR – 75g	353,25
SOBREMESA - FRUTA		MAÇA	01 UNIDADE MÉDIA	52
V.E.T. COM PROTEÍNA ANIMAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(A)	886,85 KCAL			
V.E.T. COM PROTEÍNA ANIMAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(B)	979,85 KCAL			
V.E.T. COM PROTEÍNA VEGETAL ACOMPANHAMENTO*(A)	827,25 KCAL			
V.E.T. COM PROTEÍNA VEGETAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(B)	920,25 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 - (06/03/20) – 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 CALORICO - KCAL	
SALADA CRUA		MIX DE FOLHAS COM TOMATE	03 PEGADORES – 50g	15
PRATO PRINCIPAL		BOBÓ DE FRANGO	01 PORÇÃO MÉDIA – 140g	266
PRATO VEGETARIANO		LENTILHA COM LEGUMES	01 PORÇÃO MEDIA – 140g	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		MELAO	01 PORÇÃO MÉDIA – 150g	42
V.E.T. COM PROTEÍNA ANIMAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(A)	775 KCAL			
V.E.T. COM PROTEÍNA ANIMAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(B)	868 KCAL			
V.E.T. COM PROTEÍNA VEGETAL ACOMPANHAMENTO*(A)	728 KCAL			
V.E.T. COM PROTEÍNA VEGETAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(B)	821 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 - (07/03/20) – SÁBADO.

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 CALORICO - KCAL	
SALADA COZIDA		MAIONESE COM LEGUMES	03 PEGADORES – 80g	76,8
PRATO PRINCIPAL		FILÉ DE FRANGO GRELHADO	01 PORÇÃO MÉDIA – 140g	166
PRATO VEGETARIANO		CREME DE MILHO	01 PORÇÃO MÉDIA – 140g	215
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		SPAGUETT ALHO ÓLEO	01 COLHER DE SERVIR – 75g	86,25
SOBREMESA - FRUTA		LARANJA	01 UNIDADE MÉDIA	74
V.E.T. COM PROTEÍNA ANIMAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(A)	645,05 KCAL			
V.E.T. COM PROTEÍNA ANIMAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(B)	738,05 KCAL			
V.E.T. COM PROTEÍNA VEGETAL ACOMPANHAMENTO*(A)	694,05 KCAL			
V.E.T. COM PROTEÍNA VEGETAL INCLUSO ACOMPANHAMENTO*(B)	787,05 KCAL			