

UFMS - UNIVERSIDADE FEDERAL DO MATO GROSSO DO SUL – CAMPUS PANTANAL – CORUMBÁ/MS



EMPRESA: NUTRICENTER

COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 18/09/2023	3ª FEIRA 19/09/2023	4ª FEIRA 20/09/2023	5ª FEIRA 21/09/2023	6ª FEIRA 22/09/2023
SALADA	REPOLHO/PEPINO (80G)	ALFACE/CENOURA COZIDA (80G)	ACELGA/ BETERRABA COZIDA (80G)	FECHADO	ACELGA/VINAGRETE (80G)
PRATO PRINCIPAL	FRANGO XADREZ (FILÉ DE FRANGO, SHOYU, PIMENTÕES VERDE, VERM. E AMARELO) (140 G)	STROGONOFF DE CARNE (140G)	COXA/SOBRECOXA ASSADA (140G)		PEIXE EMPANADO (140G)
OPÇÕES VEGETARIANAS	JARDINEIRA (PTS, CENOURA, BATATA, MILHO, ERVILHA) (140 G)	STROGONOFF DE FEIJÃO BRANCO (140G)	PIMENTÃO RECHEADO COM PTS (140G)		FEIJÃO FRADINHO COM MOLHO VERMELHO
GUARNIÇÃO	FAROFA DE OVO (90 G)	BATATA SAUTEE (90G)	CREME DE MILHO (90G)		MANDIOCA COZIDA (90G)
PRATO BASE	ARROZ BRANCO (250G) ARROZ INTEGRAL (250G) FEIJÃO COM CALDO (150G)	ARROZ BRANCO (250G) ARROZ INTEGRAL (250G) FEIJÃO PRETO COM CALDO (150G)	ARROZ BRANCO (250G) ARROZ INTEGRAL (250G) FEIJÃO COM CALDO (150G)	FECHADO	ARROZ BRANCO (250G) ARROZ INTEGRAL (250G) FEIJÃO COM CALDO (150G)
SOBREMESA	LARANJA (100G)	BANANA (100G)	LARANJA (100G)		MELANCIA (100G)

V.E.T. TOTAL COM PROTEINA ANIMAL	889 CAL	902 CAL	895 CAL		877 CAL
V.E.T. TOTAL COM PROTEINA VEGETAL	842 CAL	854 CAL	840 CAL		839 CAL

UFMS - UNIVERSIDADE FEDERAL DO MATO GROSSO DO SUL – CAMPUS PANTANAL – CORUMBÁ/MS

EMPRESA: NUTRICENTER
NUTRICIONISTA: HELLEN ROSARIO DE BARROS
CRN 1 N° 11493



COMPOSIÇÃO	SÁBADO 23/09/2023				
SALADA	REPOLHO/BETERRB RALADA (80G)				
PRATO PRINCIPAL	LINGUIÇA DE FRANGO (APROX. 3 GOMOS) (140G)				
OPÇÕES VEGETARIANAS	BERINJELA RECHEADA COM PTS (140G)				
GUARNIÇÃO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO (90G)				
PRATO BASE	ARROZ BRANCO (250G) ARROZ INTEGRAL (250G) FEIJÃO PRETO COM CALDO (150G)				
SOBREMESA	MELÃO (100G)				

V.E.T. TOTAL COM PROTEINA ANIMAL	883 CAL				
V.E.T. TOTAL COM PROTEINA VEGETAL	849 CAL				