|  |  |
| --- | --- |
| **UFMS - UNIVERSIDADE FEDERAL DO MATO GROSSO DO SUL – CAMPUS PANTANAL – CORUMBÁ/MS****EMPRESA: NUTRICENTER**  |  |
| COMPOSIÇÃO | 2ª FEIRA23/10/2023 | 3ª FEIRA 24/10/2023 | 4ª FEIRA25/10/2023 | 5ª FEIRA26/10/2023 | 6ª FEIRA27/10/2023 |
| SALADA | ACELGA/CENOURA COZIDA (80G) | ALFACE/PEPINO(80G) | REPOLHO/CENOURA RALADA(80G) | ALFACE/BETERRABA COZIDA (80G) | ACELGA/VINAGRETE (80G) |
| PRATO PRINCIPAL |  ISCAS DE CARNE AO MOLHO VERMELHO (140 G) | BISTECA SUÍNA GRELHADA (140G) |  BOBÓ DE GALINHA (140G) | COXA/SOBRECOXA EMPANADA (140G) | PEIXE FRITO (140G) |
| OPÇÕES VEGETARIANAS | PTS REFOGADA (140 G) | TOMATE RECHEADO COM PTS (140G) |  BOBÓ DE GRÃO DE BICO (140G) | CHARUTO DE REPOLHO COM PTS (140G) | SOJA À PRIMAVERA (SOJA, CENOURA, MILHO, ERVILHA) (140 G) |
| GUARNIÇÃO | MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (90 G) | FAROFA DE CENOURA (90G) | BATATA SAUTEE (90G) | POLENTA AO SUGO (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) | ARROZ BRANCO (250G) ARROZ INTEGRAL (250G) FEIJÃO PRETO COM CALDO (150G) | ARROZ BRANCO (250G) ARROZ INTEGRAL (250G) FEIJÃO COM CALDO (150G) |
| SOBREMESA | LARANJA (100G) | BANANA (100G) | LARANJA (100G) | MELANCIA (100G) | MELÃO (100G) |
| V.E.T. TOTAL COM PROTEINA ANIMAL | 892 CAL | 874 CAL | 869 CAL | 885 CAL | 881 CAL |
| V.E.T. TOTAL COM PROTEINA VEGETAL | 825 CAL | 836 CAL | 831 CAL | 832 CAL | 822 CAL |
| **UFMS - UNIVERSIDADE FEDERAL DO MATO GROSSO DO SUL – CAMPUS PANTANAL – CORUMBÁ/MS****EMPRESA: NUTRICENTER**  |  |
| COMPOSIÇÃO | SÁBADO28/10/2023 |  |  |  |  |
| SALADA | REPOLHO/CENOURA RALADA (80G) |  |  |  |  |
| PRATO PRINCIPAL |  JARDINEIRA DE LEGUMES (CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA) (140 G) |  |  |  |  |
| OPÇÕES VEGETARIANAS | PANQUECA DE PTS (140 G) |  |  |  |  |
| GUARNIÇÃO | MACARRÃO ALHO E ÓLEO (90 G) |  |  |  |  |
| PRATO BASE | ARROZ BRANCO (250G) ARROZ INTEGRAL (250G) FEIJÃO PRETO COM CALDO (150G) |  |  |  |  |
| SOBREMESA | LARANJA (100G) |  |  |  |  |
| V.E.T. TOTAL COM PROTEINA ANIMAL |  863 CAL |  |  |  |  |
| V.E.T. TOTAL COM PROTEINA VEGETAL |  834 CAL |  |  |  |  |

