

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)	ALFACE/BETERRB RALADA (80G)	REPOLHO/VINAGRETE (80G)
PRATO PRINCIPAL	CARNE DE PANELA (140 G)	COXA/SOBRECOXA ASSADA (140G)	CARNE MOÍDA REFOGADA (140G)	LINGUIÇA DE FRANGO (APROX. 3 GOMOS) (140G)	FILÉ DE FRANGO GRELHADO (140G)
OPÇÕES VEGETARIANAS	MIX DE GRÃOS REFOGADO (PTS, FEIJÃO BRANCO, FEIJÃO FRADINHO E LENTILHA) (140 G)	BOLINHO DE GRÃO DE BICO (140G)	TOMATE RECHEADO COM PTS (140G)	CAHRUTO DE REPOLHO COM PTS (140G)	FEIJÃO FRADINHO COM MOLHO VERMELHO (140G)
GUARNIÇÃO	FAROFA DE OVO (90 G)	POLENTA AO SUGO (90G)	FAROFA DE CENOURA (90G)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO (90G)	ABÓBORA REFOGADA (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)	MELÃO (100G)	MELANCIA (100G)

V.E.T. TOTAL COM PROTEINA ANIMAL	889 CAL	893 CAL	895 CAL	883 CAL	877 CAL
V.E.T. TOTAL COM PROTEINA VEGETAL	842 CAL	854 CAL	840 CAL	849 CAL	839 CAL