

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

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

COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 15/04/2024	3ª FEIRA 16/04/2024	4ª FEIRA 17/04/2024	5ª FEIRA 18/04/2024	6ª FEIRA 19/04/2024
SALADA	ACELGA/CENOURA RALADA (80G)	ALFACE/ BETERRABA RALADA (80G)	REPOLHO ROXO/PEPINO (80G)	COUVE/ CHUCHU COM MILHO (80G)	RÚCULA/ MACARRONESE (80G)
PRATO PRINCIPAL	RISOTO DE FRANGO (ARROZ, PEITO DE FRANGO, MILHO, AZEITONA) (240G)	BISTECA SUÍNA GRELHADA (140G)	STROGONOFF DE CARNE (140G)	FRANGO CROCANTE (COXA/SOBRECOXA EMPANDA) (140G)	CARNE DE PANELA
OPÇÕES VEGETARIANAS	ABOBRINHA RECHEADA COM PTS (140G)	COUVE-FLOR GRATINADA (140G)	STROGONOFF DE GRÃO DE BICO (140G)	QUIBE VEGANO (TRIGO PARA QUIBE, PTS,OVO E TEMPEROS) (140G)	SOJA À PRIMAVERA (SOJA, MILHO, ERVILHA E CENOURA) (140G)
GUARNIÇÃO	FAROFA DE BANANA DA TERRA (90G)	ESPAGUETE AO ALHO E ÓLEO (90G)	LEGUMES SAUTE (CENOURA E BATATA) (90G)	POLENTA AO SUGO (90G)	BATATA DOCE COZIDA (90G)
PRATO BASE	ARROZ BRANCO(250G) ARROZ INTEGRAL(250G) FEIJÃO COM CALDO(150G)	ARROZ BRANCO(250G) ARROZ INTEGRAL(250G) FEIJÃO COM CALDO(150G)	ARROZ BRANCO(250G) ARROZ INTEGRAL(250G) FEIJÃO COM CALDO(150G)	ARROZ BRANCO(250G) ARROZ INTEGRAL(250G) FEIJÃO COM CALDO(150G)	ARROZ BRANCO(250G) ARROZ INTEGRAL(250G) FEIJÃO COM CALDO(150G)
SOBREMESA	LARANJA (100G)	BANANA (100G)	MELANCIA (100G)	MELÃO (100G)	BANANA (100G)
V.E.T. TOTAL COM PROTEINA ANIMAL	897 CAL	905 CAL	864 CAL	898 CAL	889 CAL
V.E.T. TOTAL COM PROTEINA	871 CAL	857CAL	832 CAL	853 CAL	826 CAL

VEGETAL



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 20/04/2024				
SALADA	REPOLHO VERDE /BETERRABA COZIDA				
PRATO PRINCIPAL	ISCAS DE FRANGO (140 G)				
OPÇÕES VEGETARIANAS	PICADINHO VEGANO (PTS, BATATA, CENOURA) (140 G)				
GUARNIÇÃO	ABÓBORA REFOGAD A (90 G)				
PRATO BASE	ARROZ BRANCO (250G) ARROZ INTEGRAL (250G) FEIJÃO COM CALDO (150G)				
SOBREMESA	LARANJA (100G)				
V.E.T. TOTAL COM PROTEINA ANIMAL	877 CAL				
V.E.T. TOTAL COM PROTEINA VEGETAL	818 CAL				