

**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 14/10/2024	3ª FEIRA 15/10/2024	4ª FEIRA 16/10/2024	5ª FEIRA 17/10/2024	6ª FEIRA 18/10/2024
SALADA	ACELGA/CENOURA RALADA (80G)	ALFACE/ BETERRABA RALADA (80G)	REPOLHO VERDE/PEPINO (80G)	COUVE/CHUCU COM MILHO (80G)	RÚCULA/ MACARRONESE (80G)
PRATO PRINCIPAL	CARNE MOÍDA AO SUGO (140G)	STROGONOFF DE FRANGO (140G)	CARNE DE PANELA (140G)	COXA/SOBRECOXA ASSADA (140G)	CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE, CENOURA E CHUCHU) (240G)
OPÇÕES VEGETARIANAS	TOMATE RECHEADO COM PTS (140G)	STROGONOFF DE GRÃO DE BICO (140G)	PANQUECA DE PTS AO MOLHO VERMELHO (140G)	QUIBE ASSADO RECHEADO (TRIGO PARA QUIBE, PTS,OVO E TEMPEROS E REQUEIJÃO) (140G)	SOJA À PRIMAVERA (SOJA, MILHO, ERVILHA E CENOURA) (140G)
GUARNIÇÃO	MACARRÃO AO MOLHO VERMELHO (90G)	BATATA PALHA (90G)	FAROFA DE BANANA (90G)	CREME DE MILHO (90G)	FAROFA DE COUVE (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)	MELÃO (100G)	MELANCIA (100G)	BANANA (100G)	MELÃO (100G)

V.E.T. TOTAL COM PROTEINA ANIMAL	897 CAL	905 CAL	864 CAL	898 CAL	889 CAL
V.E.T. TOTAL COM PROTEINA VEGETAL	871 CAL	857CAL	832 CAL	853 CAL	826 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 19/10/2024				
SALADA	REPOLHO VERDE /BETERRABA COZIDA				
PRATO PRINCIPAL	FILÉ DE FRANGO GRELHADO (140 G)				
OPÇÕES VEGETARIANAS	PICADINHO VEGANO (PTS, BATATA, CENOURA) (140 G)				
GUARNIÇÃO	PURÊ DE BATATA (90 G)				
PRATO BASE	ARROZ BRANCO (250G) ARROZ INTEGRAL (250G) FEIJÃO COM CALDO (150G)				

SOBREMESA	MELANCIA (100G)				
V.E.T. TOTAL COM PROTEINA ANIMAL	877 CAL				
V.E.T. TOTAL COM PROTEINA VEGETAL	818 CAL				