|  |
| --- |
| **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 FEIRA30/09/2024 | 3ª FEIRA01/10/2024 | 4ª FEIRA02/10/2024 | 5ª FEIRA03/10/2024 | 6ª FEIRA04/10/2024 |
| SALADA |  REPOLHO VERDE /CENOURA RALADA(80G) | ALMEIRÃO/ CHUCHU C/ MILHO(80G) |  ALFACE/PEPINO(80G) | ACELGA/BETERRABA RALADA (80G) | RÚCULA/ VINAGRETE (80G) |
| PRATO PRINCIPAL | COZIDO COM LEGUMES (CARNE BOVINA, CENOURA, CHUCHU E BATATA DOCE) (240G) | COXA/SOBRECOXA ASSADA (140G) | FEIJOADA (PALETA SUÍNA, CALABRESA, BACON, RABO, PÉ, ORELHA DE PORCO)(240G) | RISOTO DE FRANGO(240G) | PALETA SUÍNA ASSADA (140G) |
| OPÇÕES VEGETARIANAS | PIMENTÃO RECHEADO COM PTS (140G) | PANQUECA COM PTS(140G) | FEIJOADA VEGANA (PTS, BRÓCOLIS, COUVE-FLOR, ABÓBORA E CENOURA) (240G) | QUIBE VEGANO (TRIGO PARA QUIBE, PTS,OVO E TEMPEROS) (140G) | HAMBÚRGUER DE SOJA (140G) |
| GUARNIÇÃO | FAROFA DE BANANA (90G) | POLENTA AO MOLHO VERMELHO(90G) | FAROFA DE COUVE (90G) | BATATA DOCE(90G) | MANDIOCA 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 | MELANCIA (100G) | BANANA (100G) | LARANJA (100G) | MELANCIA (100G) | MELÃO (100G) |
| V.E.T. TOTAL COM PROTEINA ANIMAL | 885 CAL | 877 CAL |  892 CAL | 898 CAL | 889 CAL |
| V.E.T. TOTAL COM PROTEINA VEGETAL |  837 CAL | 843 CAL | 819 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 | SÁBADO05/10/2024 |  |  |  |  |
| SALADA | REPOLHO VERDE /CENOURA RALADA |  |  |  |  |
| PRATO PRINCIPAL | LINGUIÇA MISTA ASSADA(150G) |  |  |  |  |
| OPÇÕES VEGETARIANAS | PICADINHO VEGANO (PTS, BATATA, CENOURA) (140 G) |  |  |  |  |
| GUARNIÇÃO | MACARRÃO ALHO E ÓLEO (90 G) |  |  |  |  |
| PRATO BASE | ARROZ BRANCO (250G) ARROZ INTEGRAL (250G) FEIJÃO COM CALDO (150G) |  |  |  |  |
| SOBREMESA | MELANCIA (100G) |   |  |  |  |
| V.E.T. TOTAL COM PROTEINA ANIMAL | 885 CAL |  |  |  |  |
| V.E.T. TOTAL COM PROTEINA VEGETAL | 837 CAL |  |  |  |  |