|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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  02/12/2024 | 3ª FEIRA  03/12/2024 | 4ª FEIRA  04/12/2024 | 5ª FEIRA  05/12/2024 | 6ª FEIRA  06/12/2024 |
| SALADA | REPOLHO/ BETERRABA RALADA  (80G) | ACELGA/ CENOURA RALADA  (80G) | ALFACE C/ MANGA/PEPINO (80G) | REPOLHO/CHUCHU COZIDO (80G) | MIX DE FOLHAS/ FEIJÃO BRANCO  (80G) |
| PRATO PRINCIPAL | MOÍDA REFOGADA  (240G) | RISOTO DE FRANGO (240G) | CARNE DE PANELA  (140G) | FEIJOADA (CARNE SUÍNA, LINGUIÇA CALABRESA, RABO, ORELHA E PÉ SUÍNO)  (240G) | PALETA SUÍNA ASSADA (140G) |
| OPÇÕES VEGETARIANAS | MACARRÃO DE ABOBRINHA AO SUGO COM PTS (140G) | COUVE-FLOR GRATINADO (140G) | HAMBÚRGUER DE SOJA (140G) | FEIJOADA VEGANA (PTS, CENOURA, ABÓBORA, COUVE-FLOR)  (240G) | JARDINEIRA DE PTS (PTS, CENOURA, BATATA, MILHO E ERVILHA)   (140G) |
| GUARNIÇÃO | FAROFA DE OVO (90G) | BATATA SAUTEE (90G) | MACARRÃO AO SUGO (90G) | FAROFA DE COUVE  (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 | MELÃO (100G) | LARANJA (100G) | MELANCIA (100G) | LARANJA (100G) | MELANCIA (100G) |
| V.E.T. TOTAL COM PROTEINA ANIMAL | 895 CAL | 879 CAL | 898 CAL | 896 CAL | 907 CAL |
| V.E.T. TOTAL COM PROTEINA VEGETAL | 822 CAL | 831 CAL | 845 CAL | 842 CAL | 828 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  07/12/2024 |  |  |  |  | |
| SALADA | ACELGA/CENOURA RALADA  (80G) |  |  |  |  | |
| PRATO PRINCIPAL | LINGUIÇA MISTA ASSADA (140G) |  |  |  |  | |
| OPÇÕES VEGETARIANAS | PANQUECA DE PTS AO MOLHO VEREMLHO  (140G) |  |  |  |  | |
| GUARNIÇÃO | MACARRÃO AO MOLHO BRANCO (140G) |  |  |  |  | |
| PRATO BASE | ARROZ BRANCO(250G)  ARROZ INTEGRAL(250G) FEIJÃO COM CALDO(150G) |  |  |  |  | |
| SOBREMESA | BANANA (100G) |  |  |  |  | |
| V.E.T. TOTAL COM PROTEINA ANIMAL | 896 CAL |  |  |  |  | |
| V.E.T. TOTAL COM PROTEINA VEGETAL | 843 CAL |  |  |  |  | |