

COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 07/07/2025	3ª FEIRA 08/07/2025	4ª FEIRA 09/07/2025	5ª FEIRA 10/07/2025	6ª FEIRA 11/07/2025
SALADA	REPOLHO VERDE/BETERRABA RALADA (80G)	ALFACE/CENOURA RALADA (80G)	COUVE/PEPINO (80G)	MIX DE REPOLHO (VERDE E ROXO) / VINAGRETE (80G)	ACELGA / VINAGRETE (80G)
PRATO PRINCIPAL	COZIDO COM LEGUMES (CARNE BOVINA, CENOURA, BATATA, COUVE, MILHO) (240G)	COXA/SOBRECOXA EMPANADA (140G)	ALMÔNDEGAS BOVINA AO SUGO (140G)	BOBÓ DE GALINHA (140G)	PEIXE À ESCABECHE (140G)
OPÇÕES VEGETARIANAS	ABOBRINHA RECHEADA COM PTS (140G)	ESPETINHO DE LEGUMES GRElhado (TOMATE, PIMENTÃO VERDE, BERINJELA E ABOBRINHA) (140G)	PANQUECA DE PTS AO MOLHO VERMELHO (140G)	BOBÓ DE GRÃO DE BICO (140G)	QUIBE VEGANO FRITO (TRIGO PARA QUIBE, PTS, OVO E TEMPEROS E REQUEIJÃO) (140G)
GUARNIÇÃO	FAROFA DE OVOS (90G)	CREME DE MILHO (90G)	MACARRÃO AO MOLHO VERMELHO (90G)	LEGUMES SAUTÉE (90G)	PIRÃO DE PEIXE (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)	LARANJA (100G)
V.E.T. TOTAL COM PROTEINA ANIMAL	897 CAL	920 CAL	864 CAL	882 CAL	897 CAL
V.E.T. TOTAL COM PROTEINA VEGETAL	871 CAL	857CAL	832 CAL	853 CAL	871 CAL

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

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

COMPOSIÇÃO	SÁBADO 12/07/2025				
SALADA	ALFACE/CENOURA RALADA (80G)				
PRATO PRINCIPAL	BIFE À ROLÊ (140G)				
OPÇÕES VEGETARIANAS	HAMBÚRGUER DE SOJA (140G)				
GUARNIÇÃO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO (90G)				
PRATO BASE	ARROZ BRANCO (250G) ARROZ INTEGRAL (250G) FEIJÃO COM CALDO (150G)				
SOBREMESA	MELANCIA (100G)				
V.E.T. TOTAL COM PROTEINA ANIMAL	864 CAL				
V.E.T. TOTAL COM PROTEINA VEGETAL	832 CAL				