

**CARDÁPIO**

<b>Código</b>	<b>AVES</b>	<b>Kcal</b>	<b>Carbo</b>	<b>Prot</b>	<b>Gord Tot</b>	<b>Gord Sat</b>	<b>Fibras</b>	<b>Sódio</b>
1.007.00	Peito de frango "al pomodoro" e manjeriço com purê de batata doce	341,38	31,69	25,44	12,71	3,67	4,64	449,59
%VD		17%	11%	34%	23%	17%	19%	19%
1.008.00	Frango com polenta	362,25	26,00	29,21	14,98	3,06	5,06	613,80
%VD		18%	9%	39%	27%	14%	20%	26%
1.002.00	Escondidinho de frango	377,54	38,96	27,58	12,88	4,03	5,66	477,66
%VD		19%	13%	37%	23%	18%	23%	20%
1.001.00	Estrogonofe de frango com arroz integral	398,06	39,93	27,19	21,93	8,18	2,46	311,75
%VD		20%	13%	36%	40%	37%	11%	13%
1.005.00	Peito de frango com gengibre e maçã verde e viradinho caipira	416,50	20,29	47,94	15,26	3,90	3,06	208,45
%VD		21%	7%	64%	28%	18%	12%	9%
1.010.00	Frango ao curry picante, molho chutney de manga e arroz integral	494,74	45,72	30,71	23,29	8,32	3,84	620,97
%VD		25%	15%	41%	42%	38%	15%	26%
<b>Código</b>	<b>CARNES</b>	<b>Kcal</b>	<b>Carbo</b>	<b>Proteínas</b>	<b> Gorduras Tot</b>	<b> Gordura Satur</b>	<b>Fibras</b>	<b>Sódio</b>
2.006.00	Ragu à bolonhesa com polenta cremosa	325,37	20,40	24,72	11,62	3,17	3,30	614,09
%VD		16%	7%	33%	21%	14%	13%	26%
2.010.00	Escondidinho de carne e mandioquinha	359,42	36,58	24,44	9,40	3,07	3,87	526,09
%VD		18%	12%	33%	17%	14%	15%	22%
2.005.00	Carne de panela, arroz integral e feijão	449,05	35,15	34,02	19,09	6,04	8,78	246,76
%VD		22%	12%	45%	35%	27%	35%	10%
2.007.00	Hamburguer de carne, cebola caramelizada e purê de mandioquinha	381,22	35,28	32,78	11,29	4,67	3,08	299,10
%VD		19%	12%	44%	21%	21%	12%	12%
2.013.00	Filé de suíno ao molho de laranja e páprica, arroz integral e legumes no vapor	310,52	17,71	22,89	15,57	5,59	3,61	287,28
%VD		16%	6%	31%	28%	25%	14%	12%
2.002.00	Picadinho Carioca	361,03	28,30	29,83	14,41	5,39	3,01	435,71
%VD		18%	9%	40%	26%	25%	12%	18%
2.009.00	Filé minhon "al pizzaiolo" com purê de batata	370,95	22,98	30,72	17,81	8,70	3,95	482,04
%VD		19%	8%	41%	32%	40%	16%	20%

<b>Código</b>	<b>PEIXES E FRUTOS DO MAR</b>	<b>Kcal</b>	<b>Carboidrato</b>	<b>Proteínas</b>	<b>orduras Tot</b>	<b>ardura Satur:</b>	<b>Fibras</b>	<b>Sódio</b>
3.007.00	Moqueca de peixe com pirão de ovos	338,14	15,62	31,05	17,82	6,77	1,65	641,90
%VD		17%	5%	41%	32%	31%	7%	27%
3.001.00	Tilápia em crosta de pesto de manjeriçao com purê de mandioquinha	340,01	23,59	27,44	29,56	4,39	2,66	449,77
%VD		17%	8%	37%	54%	20%	11%	19%
3.003.00	Linguado com ervas no vapor com cozido marroquino	283,75	24,39	26,92	8,63	0,64	2,33	79,50
%VD		14%	8%	36%	16%	3%	9%	3%
3.005.00	Linguado "al limone" com purê de batatas	401,94	18,90	34,07	18,44	3,67	1,45	398,73
%VD		20%	6%	45%	34%	17%	6%	17%
<b>Código</b>	<b>MASSAS E RISOTOS</b>	<b>Kcal</b>	<b>Carboidrato</b>	<b>Proteínas</b>	<b>orduras Tot</b>	<b>ardura Satur:</b>	<b>Fibras</b>	<b>Sódio</b>
4.010.00	Nhoque de batata doce "al pomodoro"	346,22	65,14	9,16	6,29	1,20	6,71	272,60
%VD		17%	22%	12%	11%	5%	27%	11%
4.013.00	Penne integral ao molho branco com frango e alho poró e limão siciliano	320,13	37,45	17,83	10,93	3,54	2,73	511,93
%VD		16%	12%	24%	20%	16%	11%	21%
4.007.00	Panqueca integral de ricota e espinafre com tomate concassê	348,51	30,77	20,29	17,14	6,97	5,25	512,54
%VD		17%	10%	27%	31%	32%	21%	21%
4.006.00	Risoto integral de abóbora com carne seca	559,68	57,32	22,19	28,55	7,32	7,70	186,45
%VD		28%	19%	30%	52%	33%	31%	8%
4.005.00	Espaguete integral ao molho de tomate, mozzarella de búfala e manjeriçao	526,10	75,89	21,89	16,54	7,71	8,52	391,69
%VD		26%	25%	29%	30%	35%	34%	16%

<b>Código</b>	<b>CALDOS, SOPAS E CREMES</b>	<b>Kcal</b>	<b>Carboidrato</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Verduras Totais</b>	<b> Gordura Saturada</b>	<b>Fibras</b>	<b>Sódio</b>
5.010.00	Caldo de mandioquinha	148,54	33,05	1,98	1,22	0,15	3,13	224,62
%VD		7%	11%	3%	2%	1%	13%	9%
5.002.00	Sopa creme de batata doce, cenoura e gengibre	122,16	28,91	2,00	0,16	0,00	3,44	130,72
%VD		6%	10%	3%	0%	0%	14%	5%
5.005.00	Caldo de cenoura com beterraba	153,52	17,09	3,29	9,05	1,33	5,42	413,09
%VD		8%	6%	4%	16%	6%	22%	17%
5.001.00	Caldo de abóbora com frango desfiado	219,26	13,01	11,58	14,04	5,21	3,21	496,19
%VD		11%	4%	15%	26%	24%	13%	21%
5.003.00	Caldo de batata com alho porró	347,44	55,61	10,42	11,20	3,00	15,78	418,42
%VD		17%	19%	14%	20%	14%	63%	17%
5.008.00	Caldo de abobrinha com queijo fresco	197,99	12,28	8,26	13,11	3,37	3,20	528,18
%VD		10%	4%	11%	24%	15%	13%	22%
5.011.00	Caldo de inhame	320,01	74,66	7,35	1,41	0,42	6,30	444,11
%VD		16%	25%	10%	3%	2%	25%	19%
5.004.00	Caldo de milho com brócoles	387,57	61,23	14,99	11,79	1,99	9,90	443,79
%VD		19%	20%	20%	21%	9%	40%	18%
5.009.00	Creme de palmito	128,45	14,34	4,60	7,01	3,44	7,80	376,80
%VD		6%	5%	6%	13%	16%	31%	16%

<b>Código</b>	<b>VEGETARIANOS</b>	<b>Kcal</b>	<b>Carboidrato</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Verduras Totais</b>	<b> Gordura Saturada</b>	<b>Fibras</b>	<b>Sódio</b>
6.009.00	Ratatouille com coucous e castanhas de cajú	242,14	40,25	8,54	7,27	1,12	9,10	109,50
%VD		12%	13%	11%	13%	5%	36%	5%
6.011.00	Polpetone de grão de bico e escarola à moda do pizzaiolo	365,00	48,64	28,80	13,400	4,15	5,60	209,00
%VD		18%	16%	38%	24%	19%	22%	23%
6.001.00	Hamburguer de quinoa com tomate concassé	246,32	42,00	7,83	6,57	1,12	6,32	270,85
%VD		12%	14%	10%	12%	5%	25%	11%
6.003.00	Quibe de abóbora recheado com ricota e nozes	454,21	26,19	15,47	32,80	8,79	3,30	346,30
%VD		23%	9%	21%	60%	40%	13%	14%
6.004.00	Risoto 7 grãos	285,02	48,74	8,92	7,84	1,10	7,16	525,01
%VD		14%	16%	12%	14%	5%	29%	22%
6.005.00	Penne da horta (integral com vegetais salteados)	253,49	40,83	9,40	6,75	0,93	5,44	302,71
%VD		13%	14%	13%	12%	4%	22%	13%
6.006.00	Almôndegas de couve flor e batata doce com molho de tomate	210,67	9,77	11,45	13,82	6,41	3,25	285,28
%VD		11%	3%	15%	25%	29%	13%	12%
6.007.00	Hamburguer de lentilha e mandioca com salada morna de espinafre	271,17	50,17	10,93	3,46	1,17	9,53	148,81
%VD		14%	17%	15%	6%	5%	38%	6%
6.008.00	Bobó de banana da terra	386,00	75,45	3,66	11,66	7,03	4,76	245,22
%VD		19%	25%	5%	21%	32%	19%	10%
6.010.00	Espaguete de abobrinha com creme de cogumelos	163,80	13,50	6,53	10,88	4,38	7,23	557,88
%VD		8%	5%	9%	20%	20%	29%	23%
6.012.00	Enroladinho de berinjela com recheio de queijos	318,98	15,12	19,16	19,31	6,87	4,36	382,90
%VD		16%	5%	26%	35%	31%	17%	16%

Código	LANCHES, SANDUICHES E VARIAÇÕES	Kcal	Carboidrato	Proteínas	Fibras Totais	Gordura Saturada	Fibras	Sódio
7.014.00	Empada integral de frango com legumes	278,27	35,79	11,72	9,45	2,93	3,60	102,30
		14%	12%	16%	17%	13%	14%	4%
7.003.00	Empadas integrais de palmito e gorgonzola	343,86	34,49	9,76	19,25	7,43	4,67	225,92
%VD		17%	11%	13%	35%	34%	19%	10%
7.015.00	Empada integral de bacalhau	401,54	32,00	33,83	14,10	5,19	2,87	100,08
		20%	11%	45%	26%	24%	11%	4%
7.002.00	Quiche de pupunha e alho poró	169,88	13,30	4,39	10,85	7,38	3,48	250,84
%VD		8%	4%	6%	20%	34%	14%	10%
7.008.00	Crepioca de pesto de tomate seco com requeijão	321,46	24,07	17,29	20,63	4,13	1,48	208,38
		16%	8%	23%	38%	19%	6%	9%
7.009.00	Crepioca de pesto de rúcula com catupiry	231,05	18,46	10,21	13,26	4,28	0,73	242,46
		12%	6%	14%	24%	19%	3%	10%
7.007.00	Crepioca de queijo minas e peito de peru	216,38	21,97	20,08	13,63	8,36	5,14	398,72
		11%	7%	27%	25%	38%	21%	17%
7.001.00	Bauru de forno	222,47	26,95	12,69	6,59	3,16	0,93	173,66
%VD		11%	9%	17%	12%	14%	4%	7%
7.016.00	Pãozinho assado com queijo minas e peito de peru	276,45	33,60	23,15	15,05	9,55	6,72	437,52
		14%	11%	31%	27%	43%	27%	18%
7.017.00	Pãozinho assado caprese (mozzarella de búfala, tomate e manjericão)	237,13	28,45	10,61	7,19	1,30	0,96	130,09
		12%	9%	14%	13%	6%	4%	5%
7.013.00	Wrap de frango com batata doce	349,54	52,85	15,32	8,95	2,79	6,43	532,45
		17%	18%	20%	16%	13%	26%	22%
7.004.00	Wrap de frango com requeijão	331,56	23,27	25,41	15,10	4,18	5,92	800,60
%VD		17%	8%	34%	27%	19%	24%	33%
6.002.00	Wrap de cogumelos e queijos	245,98	22,98	13,17	12,33	7,00	6,16	621,19
%VD		12%	8%	18%	22%	32%	25%	26%
7.010.00	Pizza Margherita - low carb	369,94	9,84	27,87	24,71	12,27	1,66	325,00
		18%	3%	37%	45%	56%	7%	14%
7.011.00	Pizza Frango com catupiry - lowcarb	365,69	7,34	41,35	18,47	7,51	1,47	349,10
		18%	2%	55%	34%	34%	6%	15%
7.012.00	Pizza de shimeji - low carb	349,26	8,84	22,85	25,14	8,00	4,49	319,00
		17%	3%	30%	46%	36%	18%	13%
7.005.00	Torta fria de presunto e queijo	249,64	27,73	10,82	10,52	5,75	3,84	584,36
		12%	9%	14%	19%	26%	15%	24%
7.006.00	Torta fria de frango	264,89	27,06	18,20	8,38	2,41	3,94	564,46
		13%	9%	24%	15%	11%	16%	24%

