

**BOLETIM TÉCNICO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS  
DEPARTAMENTO NUTRIÇÃO**

**LISTA DE SUBSTITUIÇÃO DE  
PREPARAÇÕES DE ALIMENTOS**

Boletim Técnico - n.º 122 - p. 1-161 - ano 2022  
Lavras/MG

**GOVERNO DO BRASIL**

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS**

**MINISTRO:** Milton Ribeiro

**REITOR:** João Chrysóstomo de Resende Júnior

**VICE-REITOR:** Valter Carvalho de Andrade Júnior

**UNIDADE RESPONSÁVEL PELA EDIÇÃO DO BOLETIM TÉCNICO**

**Conselho editorial:**

Flávio Monteiro de Oliveira (Presidente), Patrícia Carvalho de Moraes (Vice-Presidente), Andreia da Silva Coutinho, Camila Souza de Oliveira Guimarães, Dalysse Toledo Castanheira, Eliza Maria Ferreira, Fernanda Gomes e Souza Borges, Giancarla Aparecida Botelho Santos, Giovanna Rodrigues Cabral, Ilsa do Carmo Vieira Goulart, Maria das Graças Cardoso, Michael Silveira Thebaldi, Patrícia Aparecida Ferreira, Robson André Armindo, Roney Alves da Rocha, Rony Antônio Ferreira, Suely de Fátima Costa, Zuy Maria Magriotis

**Referências Bibliográficas:** Késia Portela de Assis

**Revisão de Texto:** Alice de Fátima Vilela

**Impressão:** Gráfica/UFLA

**EXPEDIENTE EDITORA UFLA**

Flávio Monteiro de Oliveira (Diretor)

Patrícia Carvalho de Moraes (Vice-Diretora)

Alice de Fátima Vilela

Damiana Joana Geraldo Souza

Késia Portela de Assis

Marco Aurélio Costa Santiago

Renata de Lima Rezende

Vítor Lúcio da Silva Naves

Walquíria Pinheiro Lima Bello



**ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA:**

Campus Universitário da UFLA

Andar Térreo do Centro de Eventos, Caixa Postal 3037 - CEP 37200-900 - Lavras/MG

Tel: (35) 3829-1532 - Fax: (35) 3829-1551

E-mail: [editora@ufla.br](mailto:editora@ufla.br)

Homepage: [www.editora.ufla.br](http://www.editora.ufla.br)

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 METODOLOGIA DO TRABALHO	7
2.1 Café da Manhã	10
2.2 Colação	18
2.3 Almoço	21
2.4 Lanche da tarde e noite	31
2.5 Jantar	34
3 REFERÊNCIAS	45
4 APÊNDICE A - INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	48
5 APÊNDICE B - RECEITAS	151

## LISTA DE QUADROS

- Quadro 1 – Opções de café da manhã contendo fonte de carboidrato (pão) + fonte de cálcio (leite e derivados) + fonte de vitaminas e minerais (frutas) com valor calórico total que variam de 300 até 360kcal \_\_\_\_\_ 11
- Quadro 2 – Opções de café da manhã contendo fonte de proteína (ovos) + fonte de vitaminas e minerais (frutas) com valor calórico total que variam de 320 até 360kcal \_\_\_\_\_ 12
- Quadro 3 – Opções de café da manhã contendo vitamina de frutas + fonte de fibras com valor calórico total que variam de 250 até 315kcal \_\_\_\_\_ 14
- Quadro 4 – Opções de café da manhã contendo fonte de carboidrato com e sem fibras (aveia, granola, quinoa ou farinha de tapioca) + fonte de cálcio (leite e derivados) + fonte de vitaminas e minerais (fruta) com valor calórico total que variam de 340 até 360kcal \_\_\_\_\_ 15
- Quadro 5 – Opções de café da manhã contendo fonte de carboidrato (biscoito ou torrada) + fonte de cálcio (leite e derivados) + fonte de vitaminas e minerais (frutas) com valor calórico total que variam de 314 até 327 kcal \_\_\_\_\_ 17
- Quadro 6 – Opções de colação contendo fonte de cálcio (iogurte) + fonte de vitaminas e minerais e/ou fonte de fibras (frutas secas ou grãos/sementes) com valor calórico total que variam de 110 até 190kcal \_\_\_\_\_ 19
- Quadro 7 – Opções de colação contendo fonte de gorduras mono e polinsaturadas e/ou fonte de fibras (oleaginosas) com valor calórico total que variam de 170 a 200kcal \_\_\_\_\_ 19
- Quadro 8 – Opções de colação contendo fonte de vitaminas e minerais (suco de frutas e/ou vegetais) com valor calórico total que variam de 100 a 150kcal \_\_\_\_\_ 20
- Quadro 9 – Opções de colação contendo fonte de vitaminas e minerais e/ou fonte de fibras (frutas secas) com valor calórico total que variam de 100 a 140kcal \_\_\_\_\_ 20

Quadro 10 – Opções de colação contendo fonte de vitaminas e minerais e/ou fonte de fibras (frutas <i>in natura</i> ) com valor calórico total que variam de 140 a 200kcal _____	21
Quadro 11 – Opções de almoço contendo fonte de carboidrato (arroz) + fonte de proteínas (carne vermelha e feijão) + fonte de vitaminas, minerais e fibras (vegetais crus) com valor calórico total que variam de 600 a 650kcal _____	21
Quadro 12 – Opções de almoço contendo fonte de carboidrato (arroz) + fonte de proteínas (carne branca e feijão) + fonte de vitaminas, minerais e fibras (vegetais crus) com valor calórico total que variam de 608 a 646kcal _____	24
Quadro 13 – Opções de almoço contendo fonte de carboidrato (arroz) + fonte de proteínas (carne vermelha e feijão) + fonte de vitaminas, minerais e fibras (vegetais cozidos) com valor calórico total que variam de 605 a 647kcal _____	26
Quadro 14 – Opções de almoço contendo fonte de carboidrato (arroz) + fonte de proteínas (carne branca e feijão) + fonte de vitaminas, minerais e fibras (vegetais cozidos) com valor calórico total que variam de 605 a 646kcal _____	28
Quadro 15 – Opções de almoço contendo fonte de carboidrato (purês) + fonte de proteínas (carne vermelha ou branca e feijão) + fonte de vitaminas, minerais e fibras (vegetais crus ou cozidos) com valor calórico total que variam de 613 a 650kcal _____	29
Quadro 16 – Opções de lanche da tarde/noite contendo fonte de carboidratos (panqueca) + fonte de proteínas (carne vermelha ou branca) e/ou fonte de vitaminas e minerais (vegetais) com valor calórico total que variam de 515 até 540kcal _____	32
Quadro 17 – Opções de lanche da tarde/noite fonte de carboidratos (salgados) + fonte de proteínas (carne vermelha ou branca) e/ou fonte de vitaminas e minerais (vegetais) com valor calórico total que variam de 520 até 550kcal _____	32

Quadro 18 – Opções de lanche da tarde/noite contendo fonte de carboidratos (pão) + fonte de proteínas (carne vermelha ou branca) e/ou fonte de cálcio (queijos) e/ou fonte de vitaminas e minerais (vegetais) com valor calórico total que variam de 510 até 540kcal _____	33
Quadro 19 – Opções de lanche da tarde/noite contendo fonte de carboidratos (farinha de tapioca) + fonte de proteínas (carne vermelha ou branca) e/ou fonte de vitaminas e minerais (vegetais e fruta) com valor calórico total que variam de 510 a 535kcal _____	33
Quadro 20 – Opções de lanche da tarde/noite contendo fonte de carboidratos (torta de liquidificador) + fonte de proteínas (carne vermelha ou branca) e/ou fonte de vitaminas e minerais (vegetais) com valor calórico total que variam de 500 a 540 kcal _____	34
Quadro 21 – Opções de jantar contendo fonte de carboidrato (arroz) + fonte de proteínas (carne vermelha e feijão) + fonte de vitaminas, minerais e fibras (vegetais crus) com valor calórico total que variam de 403 a 439,3kcal _____	35
Quadro 22 – Opções de jantar contendo fonte de carboidrato (arroz) + fonte de proteínas (carne branca e feijão) + fonte de vitaminas, minerais e fibras (vegetais crus) com valor calórico total que variam de 402 a 448kcal _____	37
Quadro 23 – Opções de jantar contendo fonte de carboidrato (arroz) + fonte de proteínas (carne vermelha e feijão) + fonte de vitaminas, minerais e fibras (vegetais cozidos) com valor calórico total que variam de 401 a 450kcal _____	39
Quadro 24 – Opções de jantar contendo fonte de carboidrato (arroz) + fonte de proteínas (carne branca e feijão) + fonte de vitaminas, minerais e fibras (vegetais cozidos) com valor calórico total que variam de 401 a 450kcal _____	41
Quadro 25 – Opções de jantar contendo fonte de carboidrato (purês) + fonte de proteínas (carne vermelha e branca e feijão) + fonte de vitaminas, minerais e fibras (vegetais crus e cozidos) com valor calórico total que variam de 416 a 450kcal _____	43

---

# LISTA DE SUBSTITUIÇÃO DE PREPARAÇÕES DE ALIMENTOS

**Ana Carolina da Silva<sup>1</sup>**  
**Brennan Cristina de Oliveira Trindade<sup>1</sup>**  
**Maiyã Luiza Franklin Nery<sup>1</sup>**  
**Taline Modesto Silva<sup>1</sup>**  
**Sandra Bragança Coelho<sup>1</sup>**

## 1 INTRODUÇÃO

A lista de substituição de alimentos é um instrumento elaborado com o intuito de diversificar e trazer outras opções culinárias a um plano alimentar, apresentando, equivalentes de quantidade e garantindo uma diferença mínima de calorias e macronutrientes ao realizar a troca de uma porção de alimento por outra do mesmo grupo.

Atualmente, existem várias listas de substituições, entretanto, na maioria dos casos, essas listas apresentam apenas os alimentos e não abrangem as preparações culinárias e as refeições. Por isso, esse estudo foi elaborado com o intuito de incluir preparações culinárias e refeições de forma saudável, saborosa e diversificada. Portanto, pode facilitar a adesão do paciente à dieta, visto que proporciona uma maior variedade no consumo alimentar.

Dessa forma, esta publicação é constituída por uma lista de substituição de alimentos isolados e preparações. Este material possui opções de café da manhã, colação, almoço, lanche da tarde/noite e jantar, além de apresentar tabelas com valores de proteínas, carboidratos, lipídeos, valor calórico, quantidades e medidas caseiras. Acredita-se que esta publicação seja de grande auxílio ao profissional e ao estudante de Nutrição assim como ao paciente.

## 2 METODOLOGIA DO TRABALHO

O trabalho foi dividido nas seguintes refeições: café da manhã, colação, almoço, lanche da tarde/noite e jantar. Em seguida, estabeleceu-se as variações

---

<sup>1</sup>Universidade Federal de Lavras/UFLA, Departamento de Nutrição/DNU.

---

calóricas para cada refeição; para tanto baseou-se no Guia Alimentar - Como Ter Uma Alimentação Saudável (BRASIL, 2021) , que estabelece: Grupo Arroz, pães, massas, batata e mandioca – consuma seis porções ao dia (uma porção = 150 kcal); Grupo Verduras e legumes – consuma três porções ao dia (uma porção = 15 kcal); Grupo Frutas – consuma três porções ao dia (uma porção = 70 kcal); Grupo Feijões – consuma uma porção ao dia (uma porção = 55 kcal); Grupo Carnes, peixes e ovos – consuma uma porção ao dia (uma porção = 190 kcal), Grupo Leites, queijos, iogurtes – consuma três porções ao dia (uma porção = 120 kcal), Grupo Óleos e gorduras – consuma uma porção ao dia (uma porção = 73 kcal) e Grupo Açúcares e doces – consuma no máximo uma porção ao dia (uma porção = 110 kcal).

Baseando-se nestas recomendações, dividiu-se as porções da seguinte maneira:

Café da manhã: 1 porção pães (150kcal) + 1 ou 2 porções frutas (70/140kcal) + 1 porção leite (120kcal) = 340kcal a 410Kcal

Colação: 2 porções frutas (140kcal) ou 1 porção leite (150kcal) = 140 a 150kcal

Almoço: 2 porções arroz (300kcal) + 1 porção feijão (55kcal) + 2 ou 3 porções verduras (30/45kcal) + 1 porção carne (190 kcal) = 575kcal a 590Kcal

Lanche Tarde/noite: 1 porção arroz (150/225kcal) + 1 porção feijão (55kcal) + 1 ou 2 porções verduras (15/30kcal) + 2 porções leite (300Kcal) = 520kcal a 535Kcal

Jantar: 1 a 1,5 porções arroz (150/225kcal) + 1 porção feijão (55kcal) + 1 ou 2 porções verduras (15/30kcal) + 1 porção carne (190 kcal) = 410kcal a 500Kcal

Ao final do trabalho, as calorias de cada refeição ficaram divididas da seguinte forma: café da manhã entre 250 a 360 kcal; colação entre 110 a 200kcal; almoço, 600 a 650 kcal, lanche da tarde/noite 500 a 550kcal e jantar 401 a 450 kcal.

A próxima etapa constituiu-se em pontuar o que se entendia como “alimentação usual” para as refeições estabelecidas. Para tanto realizou-se inquéritos chegando-se a seguinte conclusão:

- Combinações usuais para Café da Manhã:

- fonte de carboidrato + fonte de cálcio + fonte de vitaminas e minerais
  - fonte de proteína + fonte de vitaminas e minerais
  - fonte de cálcio + fonte de vitaminas e minerais + fonte de fibra
  - fonte de carboidrato + fonte de vitaminas e minerais
  - fonte de carboidrato + fonte de cálcio + fonte de vitaminas e minerais
-

---

Para elaboração dessa refeição, apresentaram-se opções usuais, versáteis e práticas, agrupadas de acordo com as fontes alimentares de carboidratos (pães, cereais matinais, tapiocas, torradas e biscoitos), proteína (ovos), cálcio (leite e derivados) e de vitaminas e minerais (frutas).

No café da manhã são apresentadas 5 opções de preparações que são consumidas frequentemente e para cada uma delas existem 10 substituições. Todas essas opções apresentam-se entre 250 a 360 kcal.

- Combinações usuais para Colação:

- fonte de cálcio + fonte de vitaminas e minerais e/ou fonte de fibras
- fonte de gorduras mono e polinsaturadas e/ou fonte de fibras
- fonte de vitaminas e minerais e/ou fonte de fibras
- fonte de vitaminas e minerais

Para elaboração dessa refeição, apresentaram-se opções práticas e mais comuns, sendo: iogurte, oleaginosas e sementes, suco verde, frutas desidratadas e *in natura*.

Na colação apresentam-se 5 opções de preparações que são consumidas usualmente e para cada uma delas existem 10 substituições. Todas estas opções apresentam-se entre 110 a 200kcal.

- Combinação usual para Almoço:

- fonte de carboidrato + fonte de proteínas + fonte de vitaminas, minerais e fibras

Para elaboração dessa refeição, mostrou-se diversas opções práticas, possibilitando uma maior variação para o dia a dia. Dentre essas opções estão: variados tipos de arroz e de feijão, carnes vermelhas e brancas, vegetais crus e cozidos e também purês.

No almoço, são apresentadas 5 opções de preparações que são usualmente consumidas e para cada uma delas adicionou-se 10 substituições. Todas essas preparações apresentam-se entre 600 a 650 kcal.

- Combinação usual para Lanche da Tarde/Noite:

- fonte de carboidratos + fonte de proteínas e/ou fonte de vitaminas e minerais

Para elaboração dessa refeição, foram apresentadas preparações diversificadas com o objetivo de variar as opções do planejamento alimentar. São elas: panquecas, salgados saudáveis, sanduíche integral, tapioca e tortas de liquidificador integral.

O lanche da tarde/noite conta com 5 opções diferentes de preparações, cada uma com 10 substituições e todas elas possuem de 500 a 550kcal.

---

- Combinação usual para Jantar:

- fonte de carboidrato + fonte de proteínas + fonte de vitaminas, minerais e fibras

Para elaboração dessa refeição, mostrou-se diversas opções práticas, possibilitando uma maior variação para o dia a dia. Dentre essas opções estão: variados tipos de arroz e de feijão, carnes vermelhas e brancas, vegetais crus e cozidos e também purês.

No jantar apresentam-se as mesmas 5 opções de preparações com 10 substituições de cada uma delas idênticas ao almoço, porém com uma redução do valor calórico para 400 a 450 kcal.

Todos os alimentos e preparações de alimentos tiveram suas informações nutricionais calculadas com o auxílio do Dietbox®, no qual utilizaram-se as tabelas: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO (NEPA, 2011), Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TBCA (NEPA, 2006), Tabela de Composição de Alimentos (PHILIPPI, S. T. ), Tabela de composição nutricional para os alimentos consumidos no Brasil (IBGE; 2011) e Tabela do Departamento de Agricultura Americano (USDA, 2021). Estes cálculos estão apresentados no Apêndice A.

As preparações de alimentos foram calculadas com base em receitas colhidas na INTERNET de sites de receita, onde escolheu-se as receitas que tinham sido extensivamente testadas e aprovadas, segundo depoimentos do próprio site. Todas as receitas das preparações contidas neste trabalho que tiveram que ser calculadas a partir de receitas da internet encontram-se no Apêndice B. As demais não foram disponibilizadas por já fazerem parte de uma das tabelas utilizadas neste estudo.

## **2.1 Café da manhã**

O café da manhã é a primeira e uma das principais refeições do dia, de forma que é considerado fundamental e indispensável para que se tenha uma boa saúde, sendo importante no reabastecimento do organismo e fornecimento de energia para as atividades do dia, proporcionando mais ânimo e produtividade para as realizações de atividade diárias.

Apresentam-se nos quadros abaixo (Quadros 1 a 5) 5 opções de café da manhã e cada uma delas contendo 10 variações cada, com o valor calórico total que variam entre 250 a 360 kcal.

---

**Quadro 1** – Opções de café da manhã contendo fonte de carboidrato (pão) + fonte de cálcio (leite e derivados) + fonte de vitaminas e minerais (frutas) com valor calórico total que variam de 300 até 360kcal.

<b>Varição 1</b>		
Pão integral	2 fatias	<b>Varição 1</b>
Queijo minas	2 fatias médias	
Café sem açúcar	1/2 xícara de chá	
Banana prata	1 unidade pequena	
Adoçante em pó	1 sachê	
<b>Varição 2</b>		
Pão de forma	2 fatias	<b>Varição 2</b>
Requeijão cremoso	1 colher de sopa cheia	
Suco de laranja s/ açúcar	1 copo americano	
Manga	Metade	
<b>Varição 3</b>		
Pão de forma	2 fatias	<b>Varição 3</b>
Presunto	1 fatia	
Muçarela	1 fatia	
Limonada s/ açúcar	1 copo americano	
Adoçante em pó	2 sachês	
Melão	2 fatias pequenas	
<b>Varição 4</b>		
Bisnaguinha	3 unidades	<b>Varição 4</b>
Manteiga com sal	1 colher de chá cheia	
Café s/ açúcar	1/2 xícara de chá	
Leite desnatado	1/2 xícara de chá	
Adoçante me pó	1 sachê	
Banana prata	1 unidade pequena	
<b>Varição 5</b>		
Pão de queijo	2 unidades médias	<b>Varição 5</b>
Presunto	1 fatia	
Requeijão cremoso	1 colher de sopa cheia	
Café s/ açúcar	1 copo americano	
Adoçante em pó	1 sachê	
Mamão formosa	1 fatia média	
<b>Varição 6</b>		
Pão integral	2 fatias	<b>Varição 6</b>
Ovos mexidos	1 ovo	
Café s/ açúcar	1 copo americano	
Adoçante em pó	2 sachês	
Uva	1/2 cacho	

Continua...

**Quadro 1 – Continuação.**

<b>Varição 1</b>		
Pão integral	2 fatias	<b>Varição 7</b>
Queijo ricota	2 fatias médias	
Café s/ açúcar	1 copo americano	
Adoçante em pó	1 sachê	
Banana prata	1 unidade pequena	
Pão de batata	1 unidade grande	<b>Varição 8</b>
Requeijão	1 colher de sopa rasa	
Mamão papaia	1 fatia pequena	
Café s/ açúcar	1 copo americano	
Adoçante em pó	1 sachê	
Pão integral	2 fatias	<b>Varição 9</b>
Peito de peru	1 fatia	
Queijo minas	1 fatia média	
Melão	1 fatia pequena	
Suco de laranja s/ açúcar	1 copo americano	
Pão doce	1 unidade média	<b>Varição 10</b>
Requeijão	1 colher de sopa rasa	
Café s/ açúcar	1/2 xícara de chá	
Leite integral	1/2 xícara de chá	
Adoçante em pó	1 sachê	
Melancia	1 fatia pequena	

Fonte: Do Autor (2021).

**Quadro 2 – Opções de café da manhã contendo fonte de proteína (ovos) + fonte de vitaminas e minerais (frutas) com valor calórico total que variam de 320 até 360kcal.**

Ovo pochê	2 unidades	<b>Varição 1</b>
Banana prata	1 unidade grande	
Aveia em flocos finos	1 colher de sopa cheia	
Café s/ açúcar	1/2 xícara de chá	
Leite desnatado	1/2 xícara de chá	
Adoçante em pó	2 sachês	

Continua...

**Quadro 2 – Continuação.**

Ovos mexidos	2 ovos	<b>Varição 2</b>
Presunto	2 fatias	
Maçã nacional	1 unidade grande	
Café s/ açúcar	1 copo americano	
Adoçante em pó	1 sachê	
Omelete simples	1 unidade	<b>Varição 3</b>
Café com açúcar	1 copo americano	
Pêra	1 unidade média	
Ovos mexidos	2 ovos	<b>Varição 4</b>
Suco de laranja s/açúcar	1 xícara de chá	
Mamão formosa	1 fatia média	
Ovo quente	2 ovos	<b>Varição 5</b>
Queijo canastra	1 fatia grande	
Manga	1 unidade grande	
Café sem açúcar	1 xícara de chá	
Adoçante em pó	2 sachês	
Ovo cozido	3 ovos	<b>Varição 6</b>
Mamão formosa	1 fatia média	
Semente de linhaça	1 colher de chá cheia	
Café s/ açúcar	1 copo americano	
Adoçante líquido	8 gotas	
Ovo pochê	2 ovos	<b>Varição 7</b>
Mamão papaia	1 fatia grande	
Café sem açúcar	1/2 xícara de chá	
Leite desnatado	1/2 xícara de chá	
Adoçante líquido	8 gotas	
Ovo quente	2 ovos	<b>Varição 8</b>
Suco de uva integral	1 copo médio	
Maçã nacional	1 unidade grande	
Omelete simples	1 unidade (1 ovo)	<b>Varição 9</b>
Peito de peru cozido	1 fatia	
Tomate cereja	2 unidades	
Queijo minas	1 fatia média	
Limonada s/ açúcar	1 copo médio	
Adoçante líquido	12 gotas	

Continua...

**Quadro 2 – Continuação.**

Omelete simples	1 unidade (1 ovo)	<b>Variação 10</b>
Presunto	2 fatias	
Melão	2 fatias grandes	
Café s/ açúcar	1 copo americano	
Adoçante líquido	8 gotas	

Fonte: Do Autor (2021).

**Quadro 3 – Opções de café da manhã contendo fonte de cálcio (leite e derivados) + fonte de vitaminas e minerais (fruta) + fonte de fibras com valor calórico total que variam de 250 até 315kcal.**

Morango	3 unidades pequenas	<b>Variação 1</b>
Banana prata	1 unidade pequena	
Leite desnatado	1 copo de requeijão	
Adoçante	5 gotas	
Aveia em flocos finos	1 colher de sopa cheia	
Barra de cereal	1 unidade	
Iogurte natural	1 unidade comercial (pote)	<b>Variação 2</b>
Morango	3 unidades pequenas	
Banana prata	1 unidade pequena	
Biscoito cream cracker integral	3 unidades	
Abacate	2 colheres de sopa cheias	<b>Variação 3</b>
Leite desnatado	1 copo de requeijão	
Aveia em flocos finos	1 colher de sopa cheia	
Adoçante	5 gotas	
Iogurte natural	1 unidade comercial (pote)	<b>Variação 4</b>
Morango	3 unidades pequenas	
Mel	1 colher de sopa nivelada	
Barra de cereal	1 unidade	
Morango	3 unidades médias	<b>Variação 5</b>
Uva	5 unidades médias	
Iogurte Natural	1 unidade comercial (pote)	
Granola	1 colher de sopa rasa	
Iogurte Natural	1 unidade comercial (pote)	<b>Variação 7</b>
Maçã nacional	1 unidade grande	
Aveia em flocos finos	1 colher de sopa rasa	

Continua...

**Quadro 3 – Continuação.**

Iogurte Natural	1 unidade comercial (pote)	<b>Varição 8</b>
Banana prata	1 unidade grande	
Aveia em flocos	1 colher de sopa cheia	
Cacau em pó	1 colher de sopa rasa	
Leite desnatado	1 copo de requeijão	<b>Varição 9</b>
Manga picada	4 colheres de sopa cheias	
Cookies integrais	4 unidades comerciais	
Leite semidesnatado	1 xícara de chá	<b>Varição 10</b>
Mel	1 colher de sobremesa rasa	
Granola	1 colher de sopa rasa	
Banana prata	1 unidade grande	
Morango	3 unidades grandes	

Fonte: Do Autor (2021).

**Quadro 4 – Opções de café da manhã contendo fonte de carboidrato com e sem fibras (aveia, granola, quinoa ou farinha de tapioca) + fonte de cálcio (leite e derivados) + fonte de vitaminas e minerais (fruta) com valor calórico total que variam de 340 até 360kcal.**

Aveia em flocos	3 colheres de sopa cheias	<b>Varição 1</b>
Leite integral	1 copo americano	
Açúcar cristal	1 colher de sopa nivelada	
Melão	1 fatia pequena	
Granola	3 colheres de sopa rasas	<b>Varição 2</b>
Leite integral	1 copo americano	
Mamão papaia	1 fatia média	
Cereal matinal (flocos de milho s/ açúcar)	5 colheres de sopa cheias	<b>Varição 3</b>
Leite desnatado	1 xícara de chá	
Abacate	4 colheres de sopa cheias	
Aveia em flocos finos	3 colheres de sopa niveladas	<b>Varição 4</b>
Leite integral	1 copo americano	
Açúcar	1 colher de sopa nivelada	
Melão	1 fatia pequena	

Continua...

**Quadro 4 – Continuação.**

Quinoa Leite desnatado Açúcar cristal Morango	3 colheres de sopa rasas 1 xícara de chá 2 colheres de sopa niveladas 4 unidades pequenas	<b>Varição 5</b>
Farinha de tapioca Queijo minas frescal Tomate cereja Café s/ açúcar Adoçante líquido Mamão papaia	3 colheres de sopa rasas 1 fatia grande 3 unidades 1 xícara de café 8 gotas 1 fatia média	<b>Varição 6</b>
Farinha de tapioca Queijo ricota Café s/ açúcar Adoçante Melão	4 colheres de sopa rasas 1 fatia grande 1/2 xícara de chá 8 gotas 1 fatia pequena	<b>Varição 7</b>
Farinha de tapioca Requeijão Ligth Frango desfiado Café s/ açúcar Adoçante líquido Mamão papaia	3 colheres de sopa rasas 1 colher de sobremesa rasa 2 colheres de sopa cheias 1 copo americano 8 gotas 1 fatia pequena	<b>Varição 8</b>
Farinha de tapioca Queijo muçarela Tomate Café s/açúcar Leite desnatado Adoçante líquido Banana prata	3 colheres de sopa rasas 1 fatia 2 fatias pequenas 1/2 xícara de chá 1/2 xícara de chá 8 gotas 1 unidade grande	<b>Varição 9</b>
Farinha de tapioca Pasta de amendoim Banana prata Café s/ açúcar Adoçante líquido	3 colheres de sopa rasas 1 colher de sopa rasa 1 unidade grande 1 copo americano 8 gotas	<b>Varição 10</b>

Fonte: Do Autor (2021).

**Quadro 5** – Opções de café da manhã contendo fonte de carboidrato (biscoito ou torrada) + fonte de cálcio (leite e derivados) + fonte de vitaminas e minerais (frutas) com valor calórico total que variam de 314 até 327 kcal.

Biscoito cream cracker	4 unidades	<b>Varição 1</b>
Requeijão cremoso light	3 colheres de sobremesa cheias	
Suco de laranja s/ açúcar	1 copo americano	
Maçã	1 unidade pequena	
Adoçante em pó	2 sachês	
Torrada integral	3 unidades comerciais	<b>Varição 2</b>
Queijo minas frescal	2 fatias médias	
Café s/ açúcar	1/2 xícara de chá	
Mamão formosa	1 fatia pequena	
Adoçante líquido	8 gotas	
Biscoito de gergelim	4 unidades	<b>Varição 3</b>
Patê de ricota	3 colheres de sobremesa cheias	
Café s/ açúcar	1/2 xícara de chá	
Adoçante líquido	8 gotas	
Banana prata	1 unidade pequena	
Biscoito aveia e mel	5 unidades médias	<b>Varição 4</b>
Manteiga com sal	1 colher de sobremesa rasa	
Leite desnatado	1 copo americano	
Achocolatado em pó	2 colheres de sobremesa rasas	
Melão	1 fatia pequena	
Torrada bi tost	4 unidades	<b>Varição 5</b>
Queijo cottage	2 colheres de sopa cheias	
Morango	10 unidades médias	
Leite desnatado	1/2 xícara de chá	
Café sem açúcar	1/2 xícara de chá	
Adoçante líquido	8 gotas	
Biscoito água e sal	4 unidades	<b>Varição 6</b>
Cream cheese	1 colher de sopa cheia	
Café s/ açúcar	1/2 xícara de chá	
Leite desnatado	1/2 xícara de chá	
Adoçante líquido	8 gotas	
Melão cantaloupe	1 fatia grande	

Continua...

**Quadro 5 – Continuação.**

Biscoito de maisena	5 unidades	
Geleia maracujá light	3 colheres de sobremesa cheias	
Café s/ açúcar	1/2 xícara de chá	
Leite desnatado	1/2 xícara de chá	<b>Varição 7</b>
Adoçante líquido	8 gotas	
Manga	1 unidade grande	
Aveia em flocos	2 colheres de sobremesa cheias	
Torrada integral	4 unidades comerciais	
Ovo frito	1 ovo	
Café s/ açúcar	1/2 xícara de chá	<b>Varição 8</b>
Adoçante líquido	8 gotas	
Melancia	1 fatia pequena	
Biscoito cream cracker integral	5 unidades	
Queijo cottage	3 colheres de sopa rasas	
Pêra	1 unidade pequena	<b>Varição 9</b>
Café s/ açúcar	1/2 xícara de chá	
Leite desnatado	1/2 xícara de chá	
Adoçante líquido	8 gotas	
Torrada de pão francês	4 unidades	
Queijo ricota	3 fatias médias	<b>Varição 10</b>
Suco de laranja com acerola	1 copo de requeijão	

Fonte: Do Autor (2021).

## 2.2 Colação

A colação é uma refeição intermediária entre o café da manhã e o almoço, funciona como um lanche rápido. Tem por objetivo fornecer alimentos com valores calóricos menores quando comparados às outras refeições, sendo importante para que não ocorra um intervalo de tempo muito grande entre essas refeições, além de não prejudicar a ingestão do almoço.

Apresentam-se nos quadros abaixo (Quadro 6 a 10) 5 opções de colação e cada uma delas contendo 10 variações cada, com as calorias variando entre 100 a 200 kcal.

**Quadro 6** – Opções de colação contendo fonte de cálcio (iogurte) + fonte de vitaminas e minerais e/ou fonte de fibras (frutas secas ou grãos/sementes) com valor calórico total que variam de 110 até 190kcal.

Iogurte natural desnatado + granola	1 unidade comercial (pote) + 1 colher de sopa rasa	<b>Varição 1</b>
Iogurte natural desnatado + chia	1 unidade comercial (pote) + 1 e 1/2 colher de sopa rasa	<b>Varição 2</b>
Iogurte natural desnatado + aveia	1 unidade comercial (pote) + 1 colher de sopa cheia	<b>Varição 3</b>
Iogurte natural desnatado + linhaça	1 unidade comercial (pote) + 4 colheres de chá rasas	<b>Varição 4</b>
Iogurte natural desnatado + flocos de milho s/ açúcar	1 unidade comercial (pote) + 2 colheres de sopa rasas	<b>Varição 5</b>
Iogurte natural desnatado + uva passa	1 unidade comercial (pote) + 2 colheres de sopa cheias	<b>Varição 6</b>
Iogurte natural desnatado + coco ralado seco	1 unidade comercial (pote) + 1 colher de sopa rasa	<b>Varição 7</b>
Iogurte natural desnatado + damasco	1 unidade comercial (pote) + 2 unidades médias	<b>Varição 8</b>
Iogurte natural desnatado + banana desidratada	1 unidade comercial (pote) + 1 e 1/3 de unidade média	<b>Varição 9</b>
Iogurte natural desnatado + goji berry	1 unidade comercial (pote) + 1 colher de sopa cheia	<b>Varição 10</b>

Fonte: Do Autor (2021).

**Quadro 7** – Opções de colação contendo fonte de gorduras mono e polinsaturadas e/ou fonte de fibras (oleaginosas) com valor calórico total que variam de 170 a 200kcal.

Amendoim cru, sem sal	4 colheres de sopa cheias	<b>Varição 1</b>
Castanha de caju, sem sal	17 unidades médias	<b>Varição 2</b>
Castanha do Pará, sem sal	7 unidades médias	<b>Varição 3</b>
Amêndoas	19 unidades médias	<b>Varição 4</b>
Pistache	30 unidades médias	<b>Varição 5</b>
Nozes	2 colheres de sopa cheias	<b>Varição 6</b>
Avelã	20 unidades médias	<b>Varição 7</b>

Continua...

**Quadro 7 – Continuação.**

Macadâmia	14 unidades médias	<b>Varição 8</b>
Semente de abóbora, sem sal	2 colheres de sopa cheias	<b>Varição 9</b>
Soja em grãos	4 colheres de sopa cheias	<b>Varição 10</b>

Fonte: Do Autor (2021).

**Quadro 8 - Opções de colação contendo fonte de vitaminas e minerais (suco de frutas e/ou vegetais) com valor calórico total que variam de 100 a 150kcal.**

Suco verde de agrião, laranja, limão e cenoura	2 copos de requeijão	<b>Varição 1</b>
Suco verde de couve, pepino e abacaxi	1 e 3/4 copos de requeijão	<b>Varição 2</b>
Suco verde de couve e acerola	1 e 1/3 copos de requeijão	<b>Varição 3</b>
Suco verde de couve, salsaão e caju	1 e 1/2 copos de requeijão	<b>Varição 4</b>
Suco verde de couve, maçã e limão	1 e 2/3 copos de requeijão	<b>Varição 5</b>
Suco verde de couve, maçã e limão siciliano	2 copos de requeijão	<b>Varição 6</b>
Suco verde de couve, pepino, kiwi e hortelã	1 e 1/3 copos de requeijão	<b>Varição 7</b>
Suco verde de couve, pepino e maracujá	1 e 1/3 copos de requeijão	<b>Varição 8</b>
Suco verde de agrião, erva-doce e melão	2 e 1/3 copos de requeijão	<b>Varição 9</b>
Suco verde de couve, salsinha e pêssego	1 e 1/3 copos de requeijão	<b>Varição 10</b>

Fonte: Do Autor (2021).

**Quadro 9 - Opções de colação contendo fonte de vitaminas e minerais e/ou fonte de fibras (frutas secas) com valor calórico total que variam de 100 a 140kcal.**

Ameixa preta seca	10 unidades médias	<b>Varição 1</b>
Uva passa	2 colheres de sopa cheias	<b>Varição 2</b>
Abacaxi desidratado	2 e 1/2 colheres de sopa cheias	<b>Varição 3</b>
Banana desidratada	1/2 unidade	<b>Varição 4</b>
Maçã desidratada	1/2 xícara de chá	<b>Varição 5</b>
Coco desidratado	1 e 1/2 colheres de sopa rasas	<b>Varição 6</b>
Pêra desidratada	2 e 1/2 colheres de sopa rasas	<b>Varição 7</b>
Tâmara seca	4 unidades grandes	<b>Varição 8</b>
Goji Berry	2 colheres de sopa rasas	<b>Varição 9</b>
Damasco	8 unidades	<b>Varição 10</b>

Fonte: Do Autor (2021).

**Quadro 10** – Opções de colação contendo fonte de vitaminas e minerais e/ou fonte de fibras (frutas *in natura*) com valor calórico total que variam de 140 a 200kcal

Banana prata	2 unidades pequenas	<b>Varição 1</b>
Maçã	4 unidades pequenas	<b>Varição 2</b>
Laranjas	2 unidades médias	<b>Varição 3</b>
Uva	1 cacho médio	<b>Varição 4</b>
Manga	4 colheres de arroz rasas	<b>Varição 5</b>
Morango	25 unidades grandes	<b>Varição 6</b>
Pêra	2 unidades médias	<b>Varição 7</b>
Caqui	2 unidades médias	<b>Varição 8</b>
Abacate	6 colheres de sopa (amassado)	<b>Varição 9</b>
Abacaxi	3 fatias médias	<b>Varição 10</b>

Fonte: Do Autor (2021).

## 2.3 Almoço

O almoço é uma das refeições mais importantes do dia, tem como objetivo o fornecimento de diversos nutrientes indispensáveis para a saúde, como os carboidratos, as proteínas, os lipídios, as vitaminas e os minerais. Além de garantir que o nosso organismo tenha energia o suficiente para completar as atividades restantes do dia.

Apresentam-se nos quadros abaixo (Quadro 11 a 15) 5 opções de almoço e cada uma delas contendo 10 variações, com calorias que variam entre 600 e 650kcal.

**Quadro 11** – Opções de almoço contendo fonte de carboidrato (arroz) + fonte de proteínas (carne vermelha e feijão) + fonte de vitaminas, minerais e fibras (vegetais crus) com valor calórico total que variam de 600 a 650kcal.

Arroz branco	5 colheres de arroz rasas	<b>Varição 1</b>
Feijão preto	1 concha média cheia	
Carne moída cozida	4 colheres de sopa cheias	
Agrião cru picado	4 colheres de sopa cheias	
Tomate	4 fatias grandes	
Beterraba crua ralada	4 colheres de sopa cheias	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sopa rasa	

Continua...

**Quadro 11 – Continuação.**

Arroz integral	5 colheres de arroz rasas	<b>Varição 2</b>
Tutu de feijão	3 colheres de sopa cheias	
Almôndega bovina frita	3 unidades pequenas	
Alface lisa	3 folhas grandes	
Tomate	3 fatias grandes	
Repolho cru picado	3 colheres de sopa cheias	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sopa rasa	
Arroz integral	5 colheres de arroz rasas	<b>Varição 3</b>
Feijão rosinha	1 concha média cheia	
Filé mignon grelhado	1 unidade média	
Alface lisa	3 folhas grandes	
Pepino picado	4 colheres de sopa cheias	
Beterraba crua ralada	5 colheres de sopa cheias	
Palmito em conserva picado	4 colheres de sopa rasas	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sopa rasa	
Arroz branco	5 colheres de arroz cheias	<b>Varição 4</b>
Feijão roxo	1 concha média cheia	
Músculo cozido	3 pedaços pequenos	
Repolho branco cru picado	4 colheres de sopa cheias	
Rúcula crua	2 pegadores	
Tomate cereja	4 unidades	
Manga picada	4 colheres de sopa cheias	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sobremesa rasa	
Arroz branco	5 colheres de arroz cheias	<b>Varição 5</b>
Feijão carioca	1 concha média cheia	
Bife alcatra grelhado	1 bife médio	
Tomate cereja	4 unidades	
Cenoura crua ralada	4 colheres de sopa cheias	
Beterraba crua ralada	4 colheres de sopa cheias	
Couve crua picada	4 colheres de sopa cheias	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sopa rasa	
Arroz com brócolis	4 colheres de arroz cheias	<b>Varição 6</b>
Feijão preto	1 concha média cheia	
Fígado ao alho e olho	1 bife médio	
Alface americana	4 folhas pequenas	
Espinafre cru	1 pegador	
Beterraba crua ralada	3 colheres de sopa cheias	
Azeite de oliva	1 colher de sopa rasa	

Continua...

**Quadro 11 – Continuação.**

Arroz integral	4 colheres de arroz cheias	<b>Varição 7</b>
Feijão branco	3 colheres de sopa cheias	
Paleta bovina cozida	3 pedaços pequenos	
Repolho roxo cru picado	4 colheres de sopa cheia	
Rúcula crua	2 pegadores	
Tomate cereja	4 unidades	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sobremesa rasa	
Arroz à grega	5 colheres de arroz	<b>Varição 8</b>
Feijão rosinha	1 concha média cheia	
Fraldinha bovina grelhada	1 bife médio	
Agrião cru picado	3 colheres de sopa cheias	
Cenoura crua ralada	4 colheres de sopa cheias	
Rabanete com casca fatiado	3 colheres de arroz cheias	
Palmito em conserva picado	4 colheres de sopa rasa	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sopa rasa	
Arroz branco	4 colheres de arroz cheias	<b>Varição 9</b>
Tutu de feijão	1 1/2 colher de arroz cheias	
Quibe assado	1 pedaço médio	
Couve crua picada	3 colheres de sopa cheias	
Beterraba crua ralada	5 colheres de sopa cheias	
Acelga crua	2 pegadores	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sopa rasa	
Arroz integral	5 colheres de arroz cheias	<b>Varição 10</b>
Feijão carioca	1 concha média cheia	
Lagarto bovino assado	2 fatias pequenas	
Alface roxa	5 folhas pequenas	
Tomate cereja	5 unidades	
Cenoura crua ralada	5 colheres de sopa cheias	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sopa rasa	

Fonte: Do Autor (2021).

**Quadro 12** – Opções de almoço contendo fonte de carboidrato (arroz) + fonte de proteínas (carne branca e feijão) + fonte de vitaminas, minerais e fibras (vegetais crus) com valor calórico total que variam de 608 a 646kcal.

Arroz integral	5 colheres de arroz cheias	<b>Varição 1</b>
Feijão preto	1 concha média cheia	
Frango desfiado	4 colheres de sopa cheias	
Acelga crua picada	3 colheres de arroz cheias	
Repolho roxo cru	4 colheres de sopa cheias	
Tomate	4 fatias grandes	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sobremesa rasa	
Arroz integral	5 colheres de arroz cheias	<b>Varição 2</b>
Feijão carioca	1 concha média cheia	
Filé de tilápia grelhado	1 filé médio	
Pepino cru	4 colheres de sopa cheia	
Beterraba crua ralada	4 colheres de sopa cheias	
Espinafre cru	3 pegadores	
Abacaxi	1 fatia pequena	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sopa rasa	
Arroz a grega	3 colheres de arroz cheias	<b>Varição 3</b>
Feijão roxo	1 concha pequena cheia	
Asa de frango cozida	3 unidades médias	
Rabanete cru fatiado c/ casca	3 colheres de arroz cheias	
Tomate cereja	4 unidades	
Repolho branco cru picado	3 colheres de sopa cheias	
Cebola crua	3 rodela médias	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sopa rasa	
Arroz integral	4 colheres de arroz cheias	<b>Varição 4</b>
Tutu de feijão	3 colheres de sopa cheias	
Sardinha em óleo	1 lata	
Cenoura crua ralada	3 colheres de sopa cheias	
Alface lisa	3 folhas grandes	
Palmito em conserva picado	3 colheres de sopa rasas	
Cebola crua	4 rodela médias	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sopa rasa	

Continua...

**Quadro 12 – Continuação.**

Arroz branco	5 colheres de arroz cheias	<b>Varição 5</b>
Feijão rosinha	1 concha média cheia	
Almôndega de frango frita	3 unidades pequenas	
Agrião cru	3 pegadores	
Alface roxa	5 folhas pequenas	
Tomate	4 fatias grandes	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sopa rasa	
Arroz integral com brócolis	5 colheres de arroz cheias	<b>Varição 6</b>
Feijão preto	1 concha média cheia	
Coxa de frango assada	2 unidades médias	
Alface americana crua	4 folhas médias	
Tomate	4 fatias médias	
Cenoura ralada crua	4 colheres de sopa rasas	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sopa rasa	
Arroz branco	4 colheres de arroz cheias	<b>Varição 7</b>
Feijão carioca	2 conchas médias rasas	
Strogonoff de frango	1 colher de arroz cheia	
Agrião cru picado	1 prato raso	
Beterraba crua ralada	5 colheres de sopa cheias	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sopa rasa	
Arroz integral	5 colheres de arroz cheias	<b>Varição 8</b>
Feijão rosinha	2 conchas médias rasas	
Salmão grelhado	1 filé médio	
Tomate cereja	5 unidades	
Palmito em conserva picado	5 colheres de sopa rasas	
Rabanete cru fatiado com casca	1 colher de arroz rasa	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sopa rasa	
Arroz a grega	4 colheres de arroz cheias	<b>Varição 9</b>
Feijão fradinho	1 concha média cheia	
Filé de traíra assado	2 filés médios	
Rúcula crua	1 pegador	
Pepino cru picado	5 colheres de sopa rasas	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sopa rasa	

Continua...

**Quadro 12** – Continuação.

Arroz carreteiro	4 colheres de arroz cheias	<b>Varição 10</b>
Tutu de feijão	3 colheres de sopa cheias	
Frango a passarinho	2 pedaços pequenos	
Couve crua picada	3 colheres de sopa cheias	
Beterraba crua ralada	4 colheres de sopa rasas	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sopa rasa	

Fonte: Do Autor (2021).

**Quadro 13** – Opções de almoço contendo fonte de carboidrato (arroz) + fonte de proteínas (carne vermelha e feijão) + fonte de vitaminas, minerais e fibras (vegetais cozidos) com valor calórico total que variam de 605 a 647kcal.

Arroz branco	4 colheres de arroz cheias	<b>Varição 1</b>
Feijão roxo	1 concha média cheia	
Carne moída cozida	4 colheres de sopa cheias	
Couve-flor cozida	1 ramo médio	
Cenoura cozida picada	4 colheres de sopa cheias	<b>Varição 2</b>
Arroz com brócolis	6 colheres de sopa cheias	
Feijão rosinha	1 concha média cheia	
Patinho grelhado	1 bife grande	
Abobora moranga cozida	6 colheres de sopa cheias	
Espinafre refogado	4 colheres de sopa cheias	
Beterraba cozida picada	2 colheres de sopa cheias	<b>Varição 3</b>
Arroz integral	3 colheres de arroz cheias	
Feijão rosinha	1 concha média cheia	
Fígado bovino frito	1 bife grande	
Jiló cozido	2 colheres de sopa rasas	
Repolho refogado picado	3 colheres de sopa cheias	
Cenoura cozida picada	4 colheres de sopa cheias	<b>Varição 4</b>
Arroz branco	4 colheres de arroz cheias	
Tutu de feijão	3 colheres de sopa cheias	
Paleta bovina cozida	2 pedaços pequenos	
Couve refogada picada	3 colheres de sopa cheias	
Vagem cozida	6 unidades	

Continua...

**Quadro 13** – Continuação.

Arroz branco	5 colheres de arroz cheias	<b>Varição 5</b>
Feijão roxo	1 concha média cheia	
Acém s/ gordura cozido	4 pedaços pequenos	
Vagem cozida	4 colheres de sopa cheias	
Couve flor cozida picada	4 colheres de sopa cheias	
Nabo cozido picado	4 colheres de sopa cheias	
Arroz integral	3 colheres de arroz cheias	<b>Varição 6</b>
Feijão preto	1 concha média cheia	
Almôndega bovina frita	2 unidades médias	
Brócolis refogado	5 colheres de sopa rasas	
Cenoura cozida picada	3 colheres de sopa cheias	
Arroz integral	4 colheres de arroz cheias	<b>Varição 7</b>
Tutu de feijão	2 colheres de arroz cheias	
Músculo bovino cozido	3 pedaços pequenos	
Chuchu cozido picado	4 colheres de sopa cheias	
Couve-flor cozida picada	4 colheres de sopa cheias	
Batata inglesa cozida	4 colheres de sopa cheias	
Arroz à grega	4 colheres de arroz cheias	<b>Varição 8</b>
Feijão carioca	1 concha média cheia	
Fraldinha assada	1 bife médio	
Batata inglesa cozida picada	2 colheres de arroz rasas	
Abobrinha refogada	3 colheres de sopa rasas	
Quiabo cozido	3 colheres de sopa cheias	
Arroz branco	5 colheres de arroz cheias	<b>Varição 9</b>
Feijão carioca	1 concha média cheia	
Contra-filé grelhado	1 bife médio	
Beterraba cozida	3 colheres de sopa cheias	
Chuchu ensopado	4 colheres de sopa cheias	
Arroz à grega	3 colheres de arroz cheias	<b>Varição 10</b>
Feijão preto	1 concha média cheia	
Alcatra grelhado	1 bife médio	
Batata inglesa assada	2 colheres de arroz cheias	
Brócolis cozido picado	4 colheres de sopa cheias	
Couve refogada	4 colheres de sopa cheias	

Fonte: Do Autor (2021).

**Quadro 14** – Opções de almoço contendo fonte de carboidrato (arroz) + fonte de proteínas (carne branca e feijão) + fonte de vitaminas, minerais e fibras (vegetais cozidos) com valor calórico total que variam de 605 a 646kcal.

Arroz integral	5 colheres de arroz cheias	<b>Varição 1</b>
Feijão preto	1 concha média cheia	
Almondega de frango	3 unidades pequenas	
Abobrinha refogada	4 colheres de sopa cheias	
Chuchu refogado	4 colheres de sopa cheias	
Arroz branco	5 colheres de arroz cheias	<b>Varição 2</b>
Feijão roxo	1 concha grande rasa	
Coxa de frango assada	1 unidade pequena	
Couve-flor cozida	3 ramos pequenos	
Beterraba cozida	5 fatias médias	
Cenoura cozida picada	3 colheres de sopa cheias	
Arroz branco	5 colheres de arroz cheias	<b>Varição 3</b>
Feijão roxo	1 concha grande rasa	
Coxa de frango cozida	3 unidades pequenas	
Quiabo refogado	4 colheres de sopa	
Batata inglesa cozida	3 colheres de sopa rasas	
Cenoura cozida picada	3 colheres de sopa cheia	
Arroz integral com brócolis	5 colheres de arroz cheia	<b>Varição 4</b>
Tutu de feijão	1 colher de arroz cheia	
Bacalhau ensopado	3 colheres de arroz cheias	
Couve refogada	4 colheres de sopa cheia	
Arroz à grega	5 colheres de arroz cheias	<b>Varição 5</b>
Feijão branco	1 concha média cheia	
Estrogonofe de frango	2 colheres de arroz cheias	
Brócolis refogado	4 colheres de sopa rasas	
Repolho refogado	2 colheres de arroz cheias	
Arroz carreteiro	4 colheres de arroz cheias	<b>Varição 6</b>
Feijão carioca	1 concha média cheia	
Filé de tilápia grelhado	1 filé grande	
Brócolis cozido	4 colheres de sopa cheias	
Beterraba cozida	3 colheres de sopa cheias	
Vagem cozida	3 colheres de sopa niveladas	

Continua...

**Quadro 14** – Continuação.

Arroz integral Feijão rosinha Filé de tilápia assado Salada de batata c/ maionese e orégano	4 colheres de arroz cheias 1 concha média cheia 1 filé grande 2 colheres de arroz cheia	<b>Varição 7</b>
Arroz integral Feijão preto Sardinha (conserva em óleo) Batata inglesa assada Couve-flor cozida	4 colheres de arroz cheias 1 concha média cheia 1 lata 4 colheres de sopa cheias 4 colheres de sopa cheias	<b>Varição 8</b>
Arroz à grega Feijão rajado Linguiça de frango Inhame cozido picado Couve refogada picada	3 colheres de arroz cheias 1 concha média cheia 1 gomo 4 colheres de sopa cheias 4 colheres de sopa cheias	<b>Varição 9</b>
Arroz branco Feijão carioca Frango desfiado Abobrinha refogada Brócolis cozido picado Chuchu cozido picado Cenoura cozida picado	4 colheres de arroz cheias 1 concha média cheia 4 colheres de sopa cheias 4 colheres de sopa cheias 4 colheres de sopa cheias 4 colheres de sopa cheias 4 colheres de sopa cheias	<b>Varição 10</b>

Fonte: Do Autor (2021).

**Quadro 15** – Opções de almoço contendo fonte de carboidrato (purês) + fonte de proteínas (carne vermelha ou branca e feijão) + fonte de vitaminas, minerais e fibras (vegetais crus ou cozidos) com valor calórico total que variam de 613 a 650kcal.

Purê de inhame Feijão carioca Coxa de frango assada Berinjela, ensopada Couve refogada Acelga refogada	3 colheres de sopa cheias 1 concha média cheia 1 unidade média 4 colheres de sopa rasas 4 colheres de sopa cheias 3 colheres de sopa rasas	<b>Varição 1</b>
---	---	------------------

Continua...

**Quadro 15** – Continuação.

Purê de batata baroa Feijão roxo Alcatra frito Agrião cru Tomate Cenoura crua ralada Azeite de oliva extra virgem	6 colheres de sopa cheias 1 concha média cheia 1 bife médio 2 pegadores 4 fatias grandes 4 colheres de sopa cheias 1 colher de sobremesa rasas	<b>Varição 2</b>
Purê de batata doce Feijão preto Filé de frango Cenoura cozida picada Chuchu refogado	3 colheres de sopa cheias 1 concha média cheia 1 filé pequeno 4 colheres de sopa cheia 4 colheres de sopa rasas	<b>Varição 3</b>
Purê de batata inglesa com batata baroa Feijão rosinha Contra filé grelhado Alface lisa Couve crua picada Tomate cereja Abacaxi Azeite de oliva extra virgem	6 colheres de sopa cheias 1 concha média cheia 1 bife pequeno 3 folhas grande 3 colheres de sopa cheias 3 unidades 1 fatia pequena 1 colher de sobremesa rasa	<b>Varição 4</b>
Purê de ervilha Feijão rosinha Salmão grelhado Brócolis refogado Beterraba cozida	2 colheres de sopa cheias 1 concha média cheia 1 filé médio 5 colheres de sopa cheias 4 fatias médias	<b>Varição 5</b>
Purê de mandioca Feijão roxo Almondega de frango Couve-flor cozida Repolho refogado Vagem cozida	4 colheres de sopa cheias 1 concha media cheia 4 unidades pequenas 3 ramos pequenos 4 colheres de sopa cheias 6 unidades	<b>Varição 6</b>
Purê de abóbora moranga Feijão preto Almondega carne bovina frita Repolho branco cru picado Beterraba crua ralada Tomate cereja Azeite de oliva extra virgem	4 colheres de arroz niveladas 1 concha média cheia 4 unidades pequenas 4 colheres de sopa cheias 4 colheres de sopa cheia 4 unidades 1 colher de sobremesa rasa	<b>Varição 7</b>

Continua...

**Quadro 15** – Continuação.

Purê de cenoura	5 colheres de sopa cheias	<b>Varição 8</b>
Feijão preto	1 concha média cheia	
Filé de tilápia frito	1 filé grande	
Abobrinha refogada	4 colheres de sopa cheias	
Purê de batata inglesa com abóbora	4 colheres de sopa cheia	<b>Varição 9</b>
Feijão fradinho	1 concha média cheia	
Carne moída refogada	4 colheres de sopa cheia	
Rabanete cru fatiado com casca	3 colheres de arroz cheias	
Pepino cru picado	3 colheres de sopa cheias	
Repolho branco cru picado	4 colheres de sopa cheias	
Cebola crua	3 rodela médias	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sobremesa rasa	
Purê de batata doce com cenoura	4 colheres de sopa cheia	<b>Varição 10</b>
Feijão carioca	1 concha média cheia	
Fígado bovino frito	1 bife grande	
Espinafre cru	3 colheres de sopa cheias	
Tomate cereja	3 unidades	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sobremesa rasa	

Fonte: Do Autor (2021).

## 2.4 Lanche da tarde e noite

Hoje em dia muitas pessoas preferem realizar um lanche no final da tarde ou durante a noite ao invés de jantar. Dessa forma a quantidade calórica do que foi chamado nesta publicação de lanche da tarde/noite é semelhante ao jantar, mas em vez de alimentos como arroz e feijão, adicionamos para esse tipo de refeição preparações que usualmente são utilizadas como lanches. Como esses lanches seriam consumidos em substituição ao jantar, sugere-se a adição de fontes de fibras e micronutrientes, como opções de saladas, para serem consumidos conjuntamente a estes lanches, para tornar as refeições nutricionalmente mais completas.

Apresentam-nos quadros abaixo (Quadros 16 a 20) 5 opções de lanche da tarde/noite e cada uma delas contendo 10 variações, com as calorias variando entre 500 a 550 kcal.

**Quadro 16** – Opções de lanche da tarde/noite contendo fonte de carboidratos (panqueca) + fonte de proteínas (carne vermelha ou branca) e/ou fonte de vitaminas e minerais (vegetais) com valor calórico total que variam de 515 até 540kcal.

Panqueca de carne moída e molho de tomate	1 unidade média	<b>Variação 1</b>
Panqueca de frango desfiado e milho verde	2 unidades médias	<b>Variação 2</b>
Panqueca de palmito	2 unidades grandes	<b>Variação 3</b>
Panqueca de abobrinha e frango	2 unidades médias	<b>Variação 4</b>
Panqueca de espinafre e ricota	2 unidades médias	<b>Variação 5</b>
Panqueca de ricota e cogumelo	2 unidades médias	<b>Variação 6</b>
Panqueca de queijo e presunto	1 unidade média	<b>Variação 7</b>
Panqueca de peito de peru e ricota	1 unidade média	<b>Variação 8</b>
Panqueca de atum	2 unidades médias	<b>Variação 9</b>
Panqueca de rúcula, tomate seco e molho de tomate	2 unidades médias	<b>Variação 10</b>

Fonte: Do Autor (2021).

**Quadro 17** – Opções de lanche da tarde/noite fonte de carboidratos (salgados) + fonte de proteínas (carne vermelha ou branca) e/ou fonte de vitaminas e minerais (vegetais) com valor calórico total que variam de 520 até 550kcal.

Coxinha assada de batata doce com recheio de frango	3 unidades pequenas	<b>Variação 1</b>
Pastel assado integral com recheio de frango	5 unidades pequenas	<b>Variação 2</b>
Empada de frango	2 unidades médias	<b>Variação 3</b>
Esfiha de carne moída	2 unidades médias	<b>Variação 4</b>
Bolinho salgado de legumes assado	4 unidades pequenas	<b>Variação 5</b>
Pão de queijo de mandioquinha	2 unidades pequenas	<b>Variação 6</b>
Mini pizza com massa de brócolis e recheio de marguerita	1 unidade média	<b>Variação 7</b>
Hambúrguer de feijão preto	3 unidades pequenas	<b>Variação 8</b>
Bolinho de mandioca assado	3 unidades médias	<b>Variação 9</b>
Croquete de batata doce com frango	3 unidades pequenas	<b>Variação 10</b>

Fonte: Do Autor (2021).

**Quadro 18** – Opções de lanche da tarde/noite contendo fonte de carboidratos (pão) + fonte de proteínas (carne vermelha ou branca) e/ou fonte de cálcio (queijos) e/ou fonte de vitaminas e minerais (vegetais) com valor calórico total que variam de 510 até 540kcal.

Pão integral, queijo minas, peito de peru, abacaxi, alface e tomate	1 unidade	<b>Varição 1</b>
Pão integral, queijo minas, rúcula e tomate seco	1 unidade	<b>Varição 2</b>
Pão integral, carne cozida, pimentão e tomate	1 unidade	<b>Varição 3</b>
Pão integral, ricota, berinjela, alface e tomate	1 unidade	<b>Varição 4</b>
Pão integral, queijo cottage, cenoura, alface e tomate	2 unidades	<b>Varição 5</b>
Pão integral, ricota, milho, frango, alface e tomate	1 unidade	<b>Varição 6</b>
Pão integral, ricota, atum, alface e tomate	1 unidade	<b>Varição 7</b>
Pão integral, queijo cottage, cenoura, ovo cozido, alface e tomate	1 unidade	<b>Varição 8</b>
Pão integral, queijo cottage, espinafre e tomate	2 unidades	<b>Varição 9</b>
Pão integral, guacamole, alface e tomate	2 unidades	<b>Varição 10</b>

Fonte: Do Autor (2021).

**Quadro 19** – Opções de lanche da tarde/noite contendo fonte de carboidratos (farinha de tapioca) + fonte de proteínas (carne vermelha ou branca) e/ou fonte de vitaminas e minerais (vegetais e fruta) com valor calórico total que variam de 510 a 535kcal.

Tapioca de frango e queijo muçarela	1 unidade média	<b>Varição 1</b>
Tapioca de frango e cream cheese	1 unidade média	<b>Varição 2</b>
Tapioca de frango e catupiry	1 unidade média	<b>Varição 3</b>
Tapioca de carne seca e queijo	1 unidade média	<b>Varição 4</b>
Tapioca de queijo e presunto	1 unidade grande	<b>Varição 5</b>
Tapioca de queijo e tomate	1 unidade grande	<b>Varição 6</b>
Tapioca de atum e ricota	1 unidade média	<b>Varição 7</b>
Tapioca de carne moída e cenoura	1 unidade grande	<b>Varição 8</b>
Tapioca vegetariana (abobrinha, tomate e muçarela)	1 unidade grande	<b>Varição 9</b>
Tapioca de banana e canela	1 unidade grande	<b>Varição 10</b>

Fonte: Do Autor (2021).

**Quadro 20** – Opções de lanche da tarde/noite contendo fonte de carboidratos (torta de liquidificador) + fonte de proteínas (carne vermelha ou branca) e/ou fonte de vitaminas e minerais (vegetais) com valor calórico total que variam de 500 a 540 kcal.

Torta de liquidificador integral com recheio de Frango	2 pedaços médios	<b>Variação 1</b>
Torta de liquidificador integral com recheio de Carne moída e tomate	2 pedaços pequenos	<b>Variação 2</b>
Torta de liquidificador integral com recheio de Legumes	5 pedaços pequenos	<b>Variação 3</b>
Torta de liquidificador integral com recheio de Atum	1 pedaço grandes	<b>Variação 4</b>
Torta de liquidificador integral com recheio de Abobrinha e queijo	3 pedaços médios	<b>Variação 5</b>
Torta de liquidificador integral com recheio de Frango e cottage	3 pedaços pequenos	<b>Variação 6</b>
Torta de liquidificador integral com recheio de Caprese (queijo minas, tomate e manjericão)	2 pedaços médios	<b>Variação 7</b>
Torta de liquidificador integral com recheio de Peito de peru	2 pedaços médios	<b>Variação 8</b>
Torta de liquidificador integral com recheio de Sardinha	2 pedaços pequenos	<b>Variação 9</b>
Com recheio de Berinjela	2 pedaços grandes	<b>Variação 10</b>

Fonte: Do Autor (2021).

## 2.5 Jantar

Assim como as outras refeições, o jantar também tem sua importância para uma boa saúde. Tem como objetivo ser uma refeição mais leve, menos calórica, que possibilite uma melhor digestão para uma noite mais tranquila e conseqüentemente um sono de qualidade. De forma que, mesmo apresentando uma quantidade de calorias menores se comparado ao almoço, o jantar deve apresentar todos os nutrientes necessários para o funcionamento do organismo.

Apresentam-se nos Quadros abaixo (Quadro 21 a 25) 5 opções de jantar e cada uma delas contendo 10 variações, com o valor calórico que variam entre 400 a 450 kcal.

**Quadro 21** – Opções de jantar contendo fonte de carboidrato (arroz) + fonte de proteínas (carne vermelha e feijão) + fonte de vitaminas, minerais e fibras (vegetais crus) com valor calórico total que variam de 403 a 439,3kcal.

Arroz branco	3 colheres de arroz rasas	<b>Varição 1</b>
Feijão preto	1 concha pequena cheia	
Carne moída cozida	3 colheres de sopa cheias	
Agrião cru picado	4 colheres de sopa cheias	
Tomate	4 fatias grandes	
Beterraba crua ralada	2 colheres de sopa cheias	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sopa rasa	
Arroz integral	2 colheres de arroz rasas	<b>Varição 2</b>
Tutu de feijão	3 colheres de sopa cheia	
Almôndega bovina frita	2 unidades pequenas	
Alface lisa	3 folhas grandes	
Tomate	3 fatias grandes	
Repolho cru picado	2 colheres de sopa cheias	
Azeite de oliva extra virgem	1 colheres de sobremesa rasa	
Arroz integral	3 colheres de sopa cheias	<b>Varição 3</b>
Feijão rosinha	1 concha pequena cheia	
Filé mignon grelhado	1 unidade média	
Alface lisa	3 folhas grandes	
Pepino picado	3 colheres de sopa cheias	
Beterraba crua ralada	4 colheres de sopa cheias	
Palmito em conserva picado	3 colheres de sopa rasas	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sobremesa rasa	
Arroz branco	5 colheres de sopa cheias	<b>Varição 4</b>
Feijão roxo	1 concha pequena cheia	
Músculo cozido	4 pedaços pequenos	
Repolho branco cru picado	3 colheres de sopa cheias	
Rúcula crua	2 pegadores	
Tomate cereja	3 unidades	
Manga picada	2 colheres de sopa cheias	
Azeite de oliva extra virgem	1 colheres de sobremesa rasa	

Continua...

**Quadro 21** – Continuação.

Arroz branco	2 colheres de arroz rasas	<b>Varição 5</b>
Feijão carioca	1 concha pequena cheia	
Bife alcatra grelhado	1 bife médio	
Tomate cereja	4 unidades	
Cenoura crua ralada	2 colheres de sopa cheias	
Beterraba crua ralada	2 colheres de sopa cheias	
Couve crua picada	3 colheres de sopa cheias	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sobremesa rasa	
Arroz com brócolis	2 colheres de arroz cheias	<b>Varição 6</b>
Feijão preto	1 concha média rasa	
Fígado ao alho e olho	1 bife pequeno	
Alface americana	4 folhas médias	
Espinafre cru	1 pegador	
Beterraba crua ralada	3 colheres de sopa cheias	
Azeite de oliva	1 colher de sopa rasa	
Arroz integral	4 colheres de arroz rasas	<b>Varição 7</b>
Feijão branco	2 colheres de sopa cheias	
Paleta bovina cozida	2 pedaços pequenos	
Repolho roxo cru picado	4 colheres de sopa	
Rúcula crua	2 pegadores	
Tomate cereja	4 unidades	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de chá cheia	
Arroz à grega	2 colheres de arroz rasas	<b>Varição 8</b>
Feijão rosinha	1 concha média rasa	
Fraldinha bovina grelhada	1 bife médio	
Agrião cru picado	3 colheres de sopa cheias	
Cenoura crua ralada	4 colheres de sopa rasas	
Rabanete com casca fatiado	3 colheres de arroz rasas	
Palmito em conserva picado	4 colheres de sopa rasas	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sopa rasa	
Arroz branco	2 colheres de arroz rasas	<b>Varição 9</b>
Tutu de feijão	1 colher de arroz cheia	
Quibe assado	1 pedaço médio	
Couve crua picada	3 colheres de sopa cheias	
Beterraba crua ralada	3 colheres de sopa cheias	
Acelga crua	2 pegadores	
Azeite de oliva extra virgem	1 colheres de sopa rasa	

Continua...

**Quadro 21** – Continuação.

Arroz integral	2 colheres de arroz cheias	<b>Varição 10</b>
Feijão carioca	1 concha pequena cheia	
Lagarto bovino assado	2 fatias pequenas	
Alface roxa	5 folhas médias	
Tomate cereja	5 unidades	
Cenoura crua ralada	5 colheres de sopa rasas	
Azeite de oliva extra virgem	2 colheres de sopa rasas	

Fonte: Do Autor (2021).

**Quadro 22** – Opções de jantar contendo fonte de carboidrato (arroz) + fonte de proteínas (carne branca e feijão) + fonte de vitaminas, minerais e fibras (vegetais crus) com valor calórico total que variam de 402 a 448kcal.

Arroz integral	6 colheres de sopa cheias	<b>Varição 1</b>
Feijão preto	1 concha pequena cheia	
Frango desfiado	5 colheres de sopa cheias	
Acelga crua picada	3 colheres de arroz cheias	
Repolho roxo	4 colheres de sopa cheias	
Tomate	4 fatias grandes	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sobremesa rasa	
Arroz integral	3 colheres de arroz cheias	<b>Varição 2</b>
Feijão carioca	1 concha pequena cheia	
Filé de tilápia grelhado	1 filé grande	
Pepino cru	4 colheres de sopa cheias	
Beterraba crua ralada	4 colheres de sopa cheias	
Espinafre cru	2 pegadores	
Abacaxi	1 fatia pequena	
Azeite de oliva extra virgem	1 colheres de sobremesa rasa	
Arroz a grega	2 colheres de arroz cheias	<b>Varição 3</b>
Feijão roxo	1 concha pequena cheia	
Asa de frango cozida	2 unidades médias	
Rabanete cru fatiado c/ casca	3 colheres de arroz cheias	
Tomate cereja	4 unidades	
Repolho branco cru picado	3 colheres de sopa cheias	
Cebola crua	3 rodela médias	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sobremesa rasa	

Continua...

**Quadro 22** – Continuação.

Arroz integral	3 colheres de sopa cheias	<b>Varição 4</b>
Tutu de feijão	2 colheres de sopa cheias	
Sardinha em óleo	1 lata	
Cenoura crua ralada	2 colheres de sopa cheias	
Alface lisa	2 folhas grandes	
Palmito em conserva picado	2 colheres de sopa rasas	
Cebola crua	2 rodela médias	
Azeite de oliva extra virgem	1 colheres de sobremesa rasa	
Arroz branco	3 colheres de arroz cheias	<b>Varição 5</b>
Feijão rosinha	1 concha pequena cheia	
Almôndega de frango frita	3 unidades pequenas	
Agrião cru	3 pegadores	
Alface roxa	5 folhas pequenas	
Tomate	4 fatias grandes	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sobremesa rasa	
Arroz integral com brócolis	3 colheres de sopa rasas	<b>Varição 6</b>
Feijão preto	1 concha pequena cheia	
Coxa de frango assada	2 unidades médias	
Alface americana crua	4 folhas médias	
Tomate	4 fatias médias	
Cenoura ralada crua	4 colheres de sopa rasas	
Azeite de oliva extra virgem	1 colheres de sopa rasa	
Arroz branco	2 colheres de arroz cheias	<b>Varição 7</b>
Feijão carioca	1 concha média rasa	
Strogonoff de frango	1 colher de arroz cheia	
Agrião cru picado	1 prato raso cheio	
Beterraba crua ralada	2 colheres de sopa cheias	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sobremesa rasa	
Arroz integral	2 colheres de arroz cheia	
Feijão rosinha	1 concha média rasa	
Salmão grelhado	1 filé médio	
Tomate cereja	5 unidades	
Palmito em conserva picado	5 colheres de sopa rasas	
Rabanete cru fatiado com casca	1 colher de arroz rasa	
Azeite de oliva extra virgem	1 colheres de sopa rasa	

Continua...

**Quadro 22** – Continuação.

Arroz a grega	4 colheres de arroz cheias	<b>Varição 9</b>
Feijão fradinho	1 concha média rasa	
Filé de traíra assado	1 filé médio	
Rúcula crua	2 pegadores	
Pepino cru	5 colheres de sopa rasas	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de chá cheia	
Arroz carreteiro	2 colheres de arroz cheias	<b>Varição 10</b>
Tutu de feijão	1 colher de sopa cheia	
Frango a passarinho	2 pedaços pequenos	
Couve crua picada	3 colheres de sopa cheias	
Beterraba crua ralada	4 colheres de sopa rasas	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sopa rasa	

Fonte: Do Autor (2021).

**Quadro 23** – Opções de jantar contendo fonte de carboidrato (arroz) + fonte de proteínas (carne vermelha e feijão) + fonte de vitaminas, minerais e fibras (vegetais cozidos) com valor calórico total que variam de 401 a 450kcal.

Arroz branco	2 colheres de arroz cheias	<b>Varição 1</b>
Tutu de feijão	1 colher de sopa cheia	
Paleta bovina cozida	2 pedaços pequenos	
Couve refogada picada	3 colheres de sopa cheias	
Vagem cozida	6 unidades	
Arroz integral	2 colheres de arroz cheias	<b>Varição 2</b>
Feijão preto	1 concha média cheia	
Almôndega bovina frita	1 unidade média	
Brócolis refogado	5 colheres de sopa rasas	
Cenoura cozida picada	3 colheres de sopa cheias	
Arroz com brócolis	6 colheres de sopa cheias	<b>Varição 3</b>
Feijão rosinha	1 concha pequena cheia	
Patinho grelhado	1 bife pequeno	
Abobora moranga cozida	4 colheres de sopa cheias	
Espinafre refogado	2 colheres de sopa cheias	
Beterraba cozida picada	2 colheres de sopa cheias	

Continua...

**Quadro 23** – Continuação.

Arroz branco	2 colheres de arroz cheias	<b>Varição 4</b>
Feijão roxo	1 concha média cheia	
Carne moída cozida	3 colheres de sopa rasas	
Couve-flor cozida	1 ramo médio	
Cenoura cozida picada	2 colheres de sopa cheias	
Arroz à grega	2 colheres de arroz cheias	<b>Varição 5</b>
Feijão carioca	1 concha média rasa	
Fraldinha assada	1 bife médio	
Batata inglesa cozida picada	1 colher de arroz cheia	
Abobrinha refogada	3 colheres de sopa cheias	
Quiabo cozido	2 colheres de sopa cheias	
Arroz branco	2 colheres de arroz cheias	<b>Varição 6</b>
Feijão carioca	1 concha pequena cheia	
Contra filé grelhado	1 bife médio	
Beterraba cozida	4 colheres de sopa cheias	
Chuchu ensopado	4 colheres de sopa cheias	
Arroz integral	2 colheres de arroz cheias	<b>Varição 7</b>
Tutu de feijão	2 colheres de sopa cheias	
Músculo bovino cozido	3 pedaços pequenos	
Chuchu cozido picado	4 colheres de sopa cheias	
Couve-flor cozida picada	4 colheres de sopa cheias	
Batata inglesa cozida	4 colheres de sopa cheias	
Arroz à grega	2 colheres de arroz cheias	<b>Varição 8</b>
Feijão preto	1 concha pequena cheia	
Alcatra grelhado	1 bife médio	
Batata inglesa assada	1 colher de arroz cheia	
Brócolis cozido picado	4 colheres de sopa cheias	
Couve refogada	2 colheres de sopa cheias	
Arroz branco	6 colheres de sopa cheias	<b>Varição 9</b>
Feijão roxo	1 concha pequena cheia	
Acém s/ gordura cozido	3 pedaços pequenos	
Vagem cozida	2 colheres de sopa cheias	
Couve flor cozida picada	2 colheres de sopa cheias	
Nabo cozido picado	2 colheres de sopa cheias	

Continua...

**Quadro 23** – Continuação.

Arroz integral	2 colheres de arroz cheias	<b>Variação 10</b>
Feijão rosinha	1 concha pequena cheia	
Fígado bovino frito	1 bife médio	
Jiló cozido	2 colheres de sopa cheias	
Repolho cozido picado	3 colheres de sopa cheias	
Cenoura cozida picada	3 colheres de sopa cheias	

Fonte: Do Autor (2021).

**Quadro 24** – Opções de jantar contendo fonte de carboidrato (arroz) + fonte de proteínas (carne branca e feijão) + fonte de vitaminas, minerais e fibras (vegetais cozidos) com valor calórico total que variam de 401 a 450kcal.

Arroz integral	2 colheres de arroz cheias	<b>Variação 1</b>
Feijão rosinha	1 concha média rasa	
Filé de tilápia assado	1 filé grande	
Salada de batata com maionese e orégano	1 colher de arroz cheia	
Arroz integral	3 colheres de arroz cheias	<b>Variação 2</b>
Feijão preto	1 concha média rasa	
Almôndega de frango frita	2 unidades pequenas	
Abobrinha refogada	4 colheres de sopa cheias	
Chuchu refogado	4 colheres de sopa rasas	
Arroz branco	2 colheres de arroz cheias	<b>Variação 3</b>
Feijão roxo	1 concha média cheia	
Coxa de frango assada	1 unidade média	
Couve-flor cozida	3 ramos pequenos	
Beterraba cozida	5 fatias médias	
Cenoura cozida picada	3 colheres de sopa rasas	
Arroz integral com brócolis	3 colheres de arroz cheias	<b>Variação 4</b>
Tutu de feijão	1 colher de sopa cheia	
Bacalhau ensopado	2 colheres de arroz cheias	
Couve refogada picada	4 colheres de sopa cheia	
Arroz à grega	2 colheres de arroz cheias	<b>Variação 5</b>
Feijão branco	1 concha média rasa	
Estrogonofe de frango	2 colheres de arroz cheias	
Brócolis refogado	4 colheres de sopa rasas	
Repolho refogado	2 colheres de arroz cheias	

Continua...

**Quadro 24** – Continuação.

Arroz branco	2 colheres de arroz cheias	<b>Varição 6</b>
Feijão roxo	1 concha pequena cheia	
Coxa de frango cozida	4 unidades pequenas	
Quiabo refogado	4 colheres de sopa cheias	
Batata inglesa cozida	4 colheres de sopa cheias	
Cenoura cozida picada	3 colheres de sopa cheias	
Arroz carreteiro	2 colheres de arroz cheias	<b>Varição 7</b>
Feijão carioca	1 concha pequena cheia	
Filé de tilápia grelhado	1 filé grande	
Brócolis cozido picado	3 colheres de sopa cheias	
Beterraba cozida	4 colheres de sopa cheias	
Vagem cozida	4 colheres de sopa cheias	
Arroz integral	2 colheres de arroz cheias	<b>Varição 8</b>
Feijão preto	1 concha pequena cheia	
Sardinha (conserva em óleo)	1 lata	
Batata inglesa assada	2 colheres de sopa cheias	
Couve flor cozida picada	4 colheres de sopa cheias	
Arroz à grega	2 colheres de arroz cheias	<b>Varição 9</b>
Feijão rajado	1 concha pequena cheia	
Linguiça de frango frita	1 gomo	
Inhame cozido picado	2 colheres de sopa cheias	
Couve refogada	2 colheres de sopa cheias	
Arroz branco	2 colheres de arroz cheias	<b>Varição 10</b>
Feijão carioca	1 concha pequena cheia	
Frango desfiado	4 colheres de sopa cheias	
Abobrinha refogada	4 colheres de sopa cheias	
Brócolis cozido picado	4 colheres de sopa cheias	
Chuchu cozido picado	4 colheres de sopa cheias	
Cenoura cozida picada	4 colheres de sopa cheias	

Fonte: Do Autor (2021).

**Quadro 25** – Opções de jantar contendo fonte de carboidrato (purês) + fonte de proteínas (carne vermelha e branca e feijão) + fonte de vitaminas, minerais e fibras (vegetais crus e cozidos) com valor calórico total que variam de 416 a 450kcal.

Purê de abóbora moranga	2 colheres de arroz rasa	<b>Varição 1</b>
Feijão preto	1 concha pequena cheia	
Almondega carne bovina frita	3 unidades pequenas	
Repolho branco cru picado	4 colheres de sopa cheias	
Beterraba crua ralada	4 colheres de sopa cheias	
Tomate cereja	4 unidades	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sobremesa rasa	
Purê de batata baroa	3 colheres de arroz rasas	<b>Varição 2</b>
Feijão roxo	1 concha pequena cheia	
Alcatra frito	1 bife pequeno	
Agrião cru	1 pegador	
Tomate	2 fatias grandes	
Cenoura crua ralada	2 colheres de sopa cheias	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sobremesa rasa	
Purê de batata inglesa com batata baroa	3 colheres de arroz rasas	<b>Varição 3</b>
Feijão rosinha	1 concha pequena cheia	
Contra-filé grelhado	1 bife pequeno	
Alface lisa	2 folhas grandes	
Couve crua picada	1 colheres de sopa cheia	
Tomate cereja	2 unidades	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sobremesa rasa	
Purê de batata inglesa com abóbora	2 colheres de arroz cheia	<b>Varição 4</b>
Feijão fradinho	1 concha pequena cheia	
Carne moída refogada	3 colheres de sopa cheias	
Rabanete cru fatiado com casca	1 colher de arroz cheia	
Pepino cru picado	2 colheres de sopa cheias	
Repolho branco cru picado	2 colheres de sopa cheias	
Cebola crua	2 rodela médias	
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sobremesa rasa	

Continua...

**Quadro 25** – Continuação.

Purê de batata doce com cenoura Feijão carioca Fígado bovino frito Espinafre cru Tomate cereja Azeite de oliva extra virgem	3 colheres de arroz média 1 concha pequena cheia 1 bife pequeno 2 colheres de sopa cheias 2 unidades 1 colher de chá rasa	<b>Varição 5</b>
Purê de cenoura Feijão preto Filé de tilápia frito Abobrinha refogada	2 colheres de arroz cheia 1 concha média rasa 1 filé médio 2 colheres de sopa cheias	<b>Varição 6</b>
Purê de inhame Feijão carioca Coxa de frango assada Berinjela, ensopada Couve refogada Acelga refogada	2 colheres de arroz cheias 1 concha média rasa 1 unidade média 2 colheres de sopa rasas 2 colheres de sopa rasas 2 colheres de sopa rasas	<b>Varição 7</b>
Purê de ervilha Feijão rosinha Salmão grelhado Brócolis refogado Beterraba cozida	1 colher de arroz rasa 1 concha média rasa 1 filé pequeno 5 colheres de sopa 4 fatias médias	<b>Varição 8</b>
Purê de mandioca Feijão roxo Almondegas de frango frita Couve-flor cozida Repolho refogado Vagem cozida	2 colheres de arroz cheia 1 concha média rasa 2 unidades pequenas 3 ramos pequenos 4 colheres de sopa rasas 6 unidades	<b>Varição 9</b>
Purê de batata doce Feijão preto Filé de frango grelhado Cenoura cozida Chuchu refogado	4 colheres de sopa cheias 1 concha média rasa 1 filé médio 2 colheres de sopa cheia picada 2 colheres de sopa rasas	<b>Varição 10</b>

Fonte: Do Autor (2021).

---

### 3 REFERÊNCIAS

BEZERRA, A. M. **Pizza margherita com massa de brócolis**. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/165353-pizza-margherita-com-massa-de-brocolis.html>. Acesso em: 4. jul. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para população Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar: como ter uma alimentação saudável**. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_alimentacao\\_saudavel.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel.pdf). Acesso em: 06 set. 2021.

COZINHA EXPERIMENTAL VEG. **Hambúrguer vegano de feijão preto**. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/198025-hamburguer-vegano-de-feijao-preto.html>. Acesso em: 4 jul. 2020.

CYBERCOOK. **Bolinho vegano de legumes**. Disponível em: <https://cybercook.com.br/receitas/lanches/salgadinhos/receita-de-bolinho-vegano-de-legumes-122465>. Acesso em: 4 jul. 2020.

DIETBOX. **Software de nutrição com aplicativo para pacientes**. Disponível em: <http://www.dietbox.me>. Acesso em: 12 abr. 2021.

DORAZIO, B. **A importância do café da manhã**. Presidente Prudente, 2016. Disponível em: <http://g1.globo.com/sp/presidente-prudente-regiao/blog/nutricao-pratica/post/importancia-do-cafe-da-manha.html>. Acesso em: 30 mar. 2021.

FIGUEIRA, N. **Receita de pastel assado integral**. 2019. Disponível em: <https://www.tudoreceitas.com/receita-de-pastel-assado-integral-8292.html>. Acesso em: 4 jul. 2020.

GALVÃO, B. **Receita de empadinha integral de frango**. Disponível em: <https://www.tudoreceitas.com/receita-de-empadinha-integral-de-frango-6853.html>. Acesso em: 4 jul. 2020.

GIRÃO, L. **Coxinha fit (pré-treino)**. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/171259-coxinha-fit-pre-treino.html>. Acesso em: 4 jul. 2020.

HELENA, A. **Esfiha integral**. Disponível em: <https://www.anamariabrogui.com.br/receita/esfiha-integral-43914>. Acesso em: 4 jul. 2020.

---

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009**: Tabela de composição nutricional para os alimentos consumidos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.

IMPORTÂNCIA DAS 3 REFEIÇÕES. **Escola Kids**. 2021. Disponível em <https://escolakids.uol.com.br/ciencias/importancia-das-tres-refeicoes.htm#:~:text=Al%C3%A9m%20de%20garantir%20nutrientes%2C%20o,digest%C3%A3o%20%C3%A9%20dificultada%20quando%20dormimos>. Acesso em: 30 mar. 2021.

MEL E PIMENTA. **Bolinho de batata-doce e frango**. 2015. Disponível em: <https://melepimenta.com/bolinho-de-batata-doce-e-frango/>. Acesso em: 4 jul. 2020.

NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO (NEPA). **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO)**. 4 ed. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011.

PAZZINI, A. **Pão de queijo e mandioquinha**. Disponível em: <https://www.acasaencantada.com.br/para-congelar/paozinho-de-queijo-e-mandioquinha/>. Acesso em: 4 jul. 2020.

PHILIPPI, S. T. **Tabela de composição de alimentos**: Suporte para decisão nutricional. 2. ed. São Paulo: Coronário, 2002.

RECEITA TODA HORA. **Bolinho de mandioca assado**. Disponível em: <https://receitatodahora.com.br/bolinho-de-mandioca-assado/>. Acesso em: 4 jul. 2020.

ROMANELLI, T. **24 receitas de suco verde para adicionar ao seu cardápio**. 2020. Disponível em: [https://www.dicasdemulher.com.br/suco-verde/?\\_\\_cf\\_chl\\_captcha\\_tk\\_\\_=b4f8e202bd919310e123ab5bb2951a4270f17dea-1624622561-0-afn0oiln3wabpz-0vc2v0jtidjib2zoqfpgxgqrpajc5xaf36f2vi\\_\\_bp9n1xaw4srymlpwrbelaeaqwhz-s3ff7gviya-bjl2io7kr\\_-lp8dufwmqg6mvdomufo85sg85dp7omt6sejev7jaxpyh74oufdx6he\\_h2vjacxbwodbdlj4ac6eqldn\\_7l7v4bkbmywukkooqohwq5jt9kliwaal5rcziemhytm3btrl2g2re9jdpv\\_yf4qg6x3skqp0mau9o23xyxiu\\_hc3i1eshwrijozezgn7vwt3n0jxku3jvi5p5srb2755leicrzztwta1bccrkdrrjwx3y3\\_z4mosehxyanifdc3p4ekusvpr6mycqn5xov2ahpglguqzffis6zdgpl-6nll\\_fwwoafsvj5l0ehxyu7n6qvk\\_rxo5pqi7vgsvf4avyton79f\\_leits8bg04mfynkh1wbhprocx4\\_9npbr8w4aj\\_aayesr7mmnodjyvyth64effjg32k\\_o-jlhr7u6jeu7t0ticgt3sz5grupmmq3v0znxsk-rn3kpm4usdhxnorqx8m6y0p3tfzmggnuh7\\_iyerw0-ilo\\_5ljvvyvynomnwfs1h2rm5odyl4cs7cqrcs3od48ehw](https://www.dicasdemulher.com.br/suco-verde/?__cf_chl_captcha_tk__=b4f8e202bd919310e123ab5bb2951a4270f17dea-1624622561-0-afn0oiln3wabpz-0vc2v0jtidjib2zoqfpgxgqrpajc5xaf36f2vi__bp9n1xaw4srymlpwrbelaeaqwhz-s3ff7gviya-bjl2io7kr_-lp8dufwmqg6mvdomufo85sg85dp7omt6sejev7jaxpyh74oufdx6he_h2vjacxbwodbdlj4ac6eqldn_7l7v4bkbmywukkooqohwq5jt9kliwaal5rcziemhytm3btrl2g2re9jdpv_yf4qg6x3skqp0mau9o23xyxiu_hc3i1eshwrijozezgn7vwt3n0jxku3jvi5p5srb2755leicrzztwta1bccrkdrrjwx3y3_z4mosehxyanifdc3p4ekusvpr6mycqn5xov2ahpglguqzffis6zdgpl-6nll_fwwoafsvj5l0ehxyu7n6qvk_rxo5pqi7vgsvf4avyton79f_leits8bg04mfynkh1wbhprocx4_9npbr8w4aj_aayesr7mmnodjyvyth64effjg32k_o-jlhr7u6jeu7t0ticgt3sz5grupmmq3v0znxsk-rn3kpm4usdhxnorqx8m6y0p3tfzmggnuh7_iyerw0-ilo_5ljvvyvynomnwfs1h2rm5odyl4cs7cqrcs3od48ehw). Acesso em: 4 jun. 2020.

---

SILVA, S. **Receita de panqueca fit salgada**. 2019. Disponível em: <https://www.tudoreceitas.com/receita-de-panqueca-fit-salgada-8765.html>. Acesso em: 4 jul. 2020.

US DEPARTMENT OF AGRICULTURE (USDA). **FoodData Central**. 2019. Disponível em: <https://fdc.nal.usda.gov/>. Acesso em: 4 jun. 2020.

---

## 4 APÊNDICE A – INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

### CAFÉ DA MANHÃ

**Quadro 1** – Informação Nutricional Opção 1, variação 1 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípido		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Pão integral</b>	6,48	21	20,65	67	1,68	12	123,5	50	2 fatias	IBGE, 2011
<b>Queijo minas frescal</b>	8,52	25	1,74	5	10,86	70	138,6	60	2 fatias médias	PHILIPPI, 2002
<b>Café sem açúcar</b>	0,33	23	1,11	76	0,01	2	6,5	100	1/2 xícara de chá	PHILIPPI, 2002
<b>Banana prata</b>	0,61	4	12,79	93	0,18	3	49,84	56	1 unidade pequena	IBGE, 2011
<b>Adoçante em pó</b>	0	0	0	0	0	0	4	1	1 sachê	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>15,94</b>	<b>20</b>	<b>36,29</b>	<b>45</b>	<b>12,73</b>	<b>35</b>	<b>322,44</b>	–	–	

**Quadro 2** – Informação Nutricional Opção 1, variação 2 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípido		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Pão de forma</b>	3,5	11	24	78	1,4	10	123	50	2 fatias	PHILIPPI, 2002
<b>Requeijão cremoso</b>	3,18	19	2,10	12	5,28	69	69,3	30	1 colher de sopa cheia	IBGE, 2011
<b>Suco de laranja s/ açúcar</b>	0,88	5	14,71	92	0,21	3	62,74	150	1 copo americano	PHILIPPI, 2002
<b>Manga</b>	0,36	3	11,9	94	0,19	3	45,5	70	Metade	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>7,92</b>	<b>10</b>	<b>52,71</b>	<b>69</b>	<b>7,08</b>	<b>21</b>	<b>300,54</b>	–	–	

**Quadro 3** – Informação Nutricional Opção 1, variação 3 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Pão de forma</b>	3,5	11	24	78	1,4	10	123	50	2 fatias	PHILIPPI, 2002
<b>Presunto</b>	3,08	37	0,06	1	2,28	62	33,9	15	1 fatia	IBGE, 2011
<b>Muçarela</b>	4,32	27	0,49	3	4,39	70	63,6	20	1 fatia	IBGE, 2011
<b>Limonada s/ açúcar</b>	0,12	4	2,6	94	0,02	1	7,50	150	1 copo americano	PHILIPPI, 2002
<b>Adoçante em pó</b>	0	0	0	0	0	0	8	2	2 sachês	PHILIPPI, 2002
<b>Melão</b>	0,97	5	16,36	91	0,25	3	64,8	180	2 fatias pequenas	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>11,99</b>	<b>16</b>	<b>43,51</b>	<b>58</b>	<b>8,88</b>	<b>26</b>	<b>300,8</b>	–	–	

**Quadro 4** – Informação Nutricional Opção 1, variação 4 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Bisnaguinha</b>	5,86	14	28,1	67	3,49	19	167,4	54	3 unidade	IBGE, 2011
<b>Manteiga com sal</b>	0,07	0	0,01	0	6,49	99	57,36	8	1 colher de chá cheia	PHILIPPI, 2002
<b>Café s/ açúcar</b>	0,33	23	1,11	76	0,01	2	6,5	100	1/2 xícara de chá	PHILIPPI, 2002
<b>Leite desnatado</b>	3,39	40	4,98	58	0,08	2	34,15	100	1/2 xícara de chá	IBGE, 2011
<b>Adoçante em pó</b>	0	0	0	0	0	0	4	1	1 sachê	PHILIPPI, 2002
<b>Banana prata</b>	0,61	4	12,79	93	0,18	3	49,84	56	1 unidade pequena	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>10,26</b>	<b>13</b>	<b>46,99</b>	<b>58</b>	<b>10,26</b>	<b>29</b>	<b>319,25</b>	–	–	

**Quadro 5** – Informação Nutricional Opção 1, variação 5 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Pão de queijo</b>	2,04	5	13,68	36	9,84	58	145,2	40	2 unidade média	IBGE, 2011
<b>Presunto</b>	3,08	37	0,06	1	2,28	62	33,9	15	1 fatia	IBGE, 2011
<b>Requeijão cremoso</b>	3,18	19	2,1	12	5,28	69	69,3	30	1 colher de sopa cheia	IBGE, 2011
<b>Café s/ açúcar</b>	0,5	23	1,67	76	0,02	2	9,75	150	1 copo americano	PHILIPPI, 2002
<b>Adoçante em pó</b>	0	0	0	0	0	0	4	1	1 sachê	PHILIPPI, 2002
<b>Mamão formosa</b>	0,85	6	14,11	92	0,17	2	54,4	170	1 fatia média	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>9,64</b>	<b>12</b>	<b>31,62</b>	<b>39</b>	<b>17,59</b>	<b>49</b>	<b>316,55</b>	–	–	

**Quadro 6** – Informação Nutricional Opção 1, variação 6 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Pão integral</b>	6,48	21	20,65	67	1,68	12	123,5	50	2 fatias	PHILIPPI, 2002
<b>Ovos mexidos</b>	6,5	26	0,98	4	7,6	70	99,64	47	1 unidade	USDA, 2012
<b>Café s/ açúcar</b>	0,5	23	1,67	76	0,02	2	9,75	150	1 copo americano	PHILIPPI, 2002
<b>Adoçante em pó</b>	0	0	0	0	0	0	8	2	2 sachês	PHILIPPI, 2002
<b>Uva</b>	0,61	4	15,39	94	0,14	2	58,65	85	1/2 cacho	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>14,09</b>	<b>19</b>	<b>38,67</b>	<b>52</b>	<b>9,43</b>	<b>29</b>	<b>300</b>	–	–	

**Quadro 7** – Informação Nutricional Opção 1, variação 7 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Pão integral</b>	6,48	21	20,65	67	1,68	12	123,5	50	2 fatias	IBGE, 2011
<b>Queijo Ricota</b>	7,88	26	2,13	7	9,09	67	121,8	70	2 fatias médias	IBGE, 2011
<b>Café sem açúcar</b>	0,5	23	1,67	76	0,02	2	9,75	150	1 copo americano	PHILIPPI, 2002
<b>Adoçante em pó</b>	0	0	0	0	0	0	4	1	1 sachê	PHILIPPI, 2002
<b>Banana prata</b>	0,61	4	12,79	93	0,18	3	49,84	56	1 unidade pequena	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>15,46</b>	<b>20</b>	<b>37,23</b>	<b>48</b>	<b>10,96</b>	<b>32</b>	<b>308,89</b>	–	–	

**Quadro 8** – Informação Nutricional Opção 1, variação 8 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Pão de batata</b>	6,11	11	32,91	61	6,83	28	217,22	90	1 unidade grande	PHILIPPI, 2002
<b>Requeijão</b>	1,59	19	1,05	12	2,64	69	34,65	15	1 colher de sopa rasa	IBGE, 2011
<b>Mamão papaia</b>	0,61	6	9,82	91	0,14	3	39	100	1 fatia pequena	PHILIPPI, 2002
<b>Café sem açúcar</b>	0,5	23	1,67	76	0,02	2	9,75	150	1 copo americano	PHILIPPI, 2002
<b>Adoçante em pó</b>	0	0	0	0	0	0	4	1	1 sachê	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>8,81</b>	<b>12</b>	<b>45,45</b>	<b>60</b>	<b>9,63</b>	<b>29</b>	<b>304,62</b>	–	–	

**Quadro 9** – Informação Nutricional Opção 1, variação 9 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Pão integral</b>	6,48	21	20,65	67	1,68	12	123,5	50	2 fatias	IBGE, 2011
<b>Peito de peru</b>	9,66	92	0	0	0,38	8	44,8	32	1 fatia	IBGE, 2011
<b>Queijo minas</b>	4,26	25	0,87	5	5,43	70	69,3	30	1 fatia média	PHILIPPI, 2002
<b>Melão</b>	0,35	7	4,34	90	0,07	3	17,5	70	1 fatia pequena	PHILIPPI, 2002
<b>Suco de laranja s/ açúcar</b>	0,88	5	14,71	92	0,21	3	62,74	150	1 copo americano	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>21,63</b>	<b>27</b>	<b>40,57</b>	<b>51</b>	<b>7,76</b>	<b>22</b>	<b>317,84</b>	–	–	

**Quadro 10** – Informação Nutricional Opção 1, variação 10 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Pão doce</b>	2,57	6	27,91	62	6,54	33	177,61	50	1 unidade	IBGE, 2011
<b>Requeijão</b>	1,59	19	1,05	12	2,64	69	34,65	15	1 colher de sopa rasa	IBGE, 2011
<b>Café s/ açúcar</b>	0,5	23	1,67	76	0,02	2	9,75	100	1/2 xícara de chá	PHILIPPI, 2002
<b>Leite integral</b>	3,22	21	4,52	30	3,25	49	60,03	100	1/2 xícara de chá	IBGE, 2011
<b>Adoçante em pó</b>	0	0	0	0	0	0	4	1	1 sachê	PHILIPPI, 2002
<b>Melancia</b>	0,62	7	7,19	82	0,43	11	32	100	1 fatia pequena	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>8,33</b>	<b>11</b>	<b>41,79</b>	<b>53</b>	<b>12,87</b>	<b>37</b>	<b>314,79</b>	–	–	

**Quadro 11** – Informação Nutricional Opção 2, variação 1 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Ovo pochê</b>	12,4	34	1,23	3	9,99	62	149	100	2 unidades	PHILIPPI, 2002
<b>Banana prata</b>	0,82	4	17,13	93	0,25	3	66,75	75	1 unidade grande	IBGE, 2011
<b>Aveia em flocos finos</b>	1,8	13	9,15	64	1,5	24	58,5	15	1 colher de sopa cheia	PHILIPPI, 2002
<b>Café s/ açúcar</b>	0,5	23	1,67	76	0,02	2	9,75	100	1/2 xícara de chá	PHILIPPI, 2002
<b>Leite desnatado</b>	3,39	40	4,98	58	0,08	2	34,15	100	1/2 xícara de chá	IBGE, 2011
<b>Adoçante em pó</b>	0	0	0	0	0	0	8	2	2 sachês	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>18,73</b>	<b>24</b>	<b>33,6</b>	<b>43</b>	<b>11,83</b>	<b>34</b>	<b>326,15</b>	–	–	

**Quadro 12** – Informação Nutricional Opção 2, variação 2 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Ovos mexidos</b>	13,01	26	1,96	4	15,21	70	199,28	94	2 ovos	USDA, 2012
<b>Presunto</b>	6,16	37	0,13	1	4,56	62	67,8	30	2 fatias	IBGE, 2011
<b>Maçã nacional</b>	0,39	2	20,72	96	0,26	3	78	150	1 unidade grande	IBGE, 2011
<b>Café sem açúcar</b>	0,5	23	1,67	76	0,02	2	9,75	150	1 copo americano	PHILIPPI, 2002
<b>Adoçante em pó</b>	0	0	0	0	0	0	4	1	1 sachê	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>20,05</b>	<b>22</b>	<b>24,46</b>	<b>27</b>	<b>20,04</b>	<b>50</b>	<b>358,83</b>	–	–	

**Quadro 13** – Informação Nutricional Opção 2, variação 3 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Omelete simples</b>	15,24	28	1,5	3	16,86	69	222,87	130	1 unidade	PHILIPPI, 2002
<b>Café com açúcar</b>	0,45	3	13,62	97	0,02	0	55,82	150	1 copo americano	PHILIPPI, 2002
<b>Pêra</b>	0,47	2	18,12	92	0,48	5	70,8	120	1 unidade média	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>16,15</b>	<b>18</b>	<b>33,24</b>	<b>38</b>	<b>17,36</b>	<b>44</b>	<b>349,49</b>	–	–	

**Quadro 14** – Informação Nutricional Opção 2, variação 4 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Ovos mexidos</b>	13,01	26	1,96	4	15,21	70	199,28	94	2 ovos	USDA, 2012
<b>Suco de laranja s/ açúcar</b>	1,18	5	19,62	92	0,28	3	83,65	240	1 xícara de chá	PHILIPPI, 2002
<b>Mamão formosa</b>	0,85	6	14,11	92	0,17	2	54,4	170	1 fatia média	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>15,04</b>	<b>17</b>	<b>35,68</b>	<b>42</b>	<b>15,66</b>	<b>41</b>	<b>337,33</b>	–	–	

**Quadro 15** – Informação Nutricional Opção 2, variação 5 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Ovo quente</b>	11,32	33	1,01	3	9,55	64	139,5	100	2 ovos	IBGE, 2011
<b>Queijo canastra</b>	7,92	29	4,77	18	6,35	53	108	45	1 fatia grande	IBGE, 2011
<b>Manga</b>	0,71	3	23,8	94	0,38	3	91	140	1 unidade grande	PHILIPPI, 2002
<b>Café sem açúcar</b>	0,66	23	2,22	76	0,02	2	13	200	1 xícara de chá	PHILIPPI, 2002
<b>Adoçante em pó</b>	0	0	0	0	0	0	8	2	2 sachês	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>20,62</b>	<b>23</b>	<b>31,8</b>	<b>36</b>	<b>16,29</b>	<b>41</b>	<b>359,5</b>	–	–	

**Quadro 16** – Informação Nutricional Opção 2, variação 6 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípido		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Ovo cozido	16,98	33	1,51	3	14,32	64	209,25	135	3 ovos	IBGE, 2011
Mamão formosa	0,85	6	14,11	92	0,17	2	54,4	170	1 fatia média	PHILIPPI, 2002
Semente de linhaça	0,56	11	1,73	33	1,29	56	19,8	4	1 colher de chá cheia	IBGE, 2011
Café sem açúcar	0,5	23	1,67	76	0,02	2	9,75	150	1 copo americano	PHILIPPI, 2002
Adoçante líquido	0	0	0	0	0	0	29,4	8	8 gotas	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>18,89</b>	<b>26</b>	<b>19,02</b>	<b>26</b>	<b>15,8</b>	<b>48</b>	<b>322,6</b>	–	–	

**Quadro 17** – Informação Nutricional Opção 2, variação 7 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípido		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Ovo pochê	12,4	34	1,23	3	9,99	62	149	100	2 ovos	PHILIPPI, 2002
Mamão papaia	1,7	6	28,48	91	0,41	3	113,1	290	1 fatia grande	PHILIPPI, 2002
Café sem açúcar	0,33	23	1,11	76	0,01	2	6,5	100	1/2 xícara de chá	PHILIPPI, 2002
Leite desnatado	3,39	40	4,98	58	0,08	2	34,15	100	1/2 xícara de chá	IBGE, 2011
Adoçante líquido	0	0	0	0	0	0	29,4	8	8 gotas	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>17,88</b>	<b>23</b>	<b>35,8</b>	<b>46</b>	<b>10,49</b>	<b>31</b>	<b>332,15</b>	–	–	

**Quadro 18** – Informação Nutricional Opção 2, variação 8 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípido		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Ovo quente	11,32	33	1,01	3	9,55	64	139,5	100	2 ovos	IBGE, 2011
Suco de uva integral	0,6	2	30,2	98	0	0	123,2	200	1 copo médio	PHILIPPI, 2002
Maçã nacional	0,39	2	20,72	96	0,26	3	78	150	1 unidade grande	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>12,31</b>	<b>14</b>	<b>51,42</b>	<b>60</b>	<b>9,8</b>	<b>26</b>	<b>340,7</b>	–	–	

**Quadro 19** – Informação Nutricional Opção 2, variação 9 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Omelete simples	7,17	18	0,64	2	13,82	80	157,05	65	1 unidade (1 ovo)	PHILIPPI, 2002
Peito de peru cozido	9,66	92	0	0	0,38	8	44,8	32	1 fatia	IBGE, 2011
Tomate cereja	0,17	14	0,93	74	0,07	12	4,2	20	2 unidades	PHILIPPI, 2002
Queijo minas	4,26	25	0,87	5	5,43	70	69,3	30	1 fatia média	PHILIPPI, 2002
Limonada s/ açúcar	0,16	4	3,46	94	0,02	1	10	200	1 copo médio	PHILIPPI, 2002
Adoçante líquido	0	0	0	0	0	0	44,1	12	12 gotas	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>21,42</b>	<b>30</b>	<b>5,9</b>	<b>8</b>	<b>19,71</b>	<b>62</b>	<b>329,45</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 20** – Informação Nutricional Opção 2, variação 10 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Omelete simples	7,17	18	0,64	2	13,82	80	157,05	65	1 unidade (1 ovo)	PHILIPPI, 2002
Presunto	6,16	37	0,13	1	4,56	62	67,8	30	2 fatias	IBGE, 2011
Melão	1,15	7	14,26	90	0,23	3	57,5	230	2 fatias grandes	PHILIPPI, 2002
Café sem açúcar	0,5	23	1,67	76	0,02	2	9,75	150	1 copo americano	PHILIPPI, 2002
Adoçante líquido	0	0	0	0	0	0	29,4	8	8 gotas	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>14,98</b>	<b>20</b>	<b>16,69</b>	<b>23</b>	<b>18,62</b>	<b>57</b>	<b>321,5</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 21** – Informação Nutricional Opção 3, variação 1 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípido		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Morango</b>	0,22	7	2,53	83	0,13	10	10,80	36	3 unidades pequenas	IBGE, 2011
<b>Banana prata</b>	0,61	4	12,79	93	0,18	3	49,84	56	1 unidade pequena	IBGE, 2011
<b>Leite desnatado</b>	8,12	40	11,96	58	0,19	2	81,97	200	1 copo requeijão	IBGE, 2011
<b>Adoçante líquido</b>	0	0	0	0	0	0	18,38	5	5 gotas	PHILIPPI, 2002
<b>Aveia flocos finos</b>	1,80	13	9,15	64	1,50	24	58,50	15	1 colher de sopa cheia	PHILIPPI, 2002
<b>Barra de cereal</b>	1,76	9	16,72	82	0,88	10	79,20	22	1 unidade	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>12,51</b>	<b>17</b>	<b>53,15</b>	<b>74</b>	<b>2,89</b>	<b>10</b>	<b>299</b>	–	–	

**Quadro 22** – Informação Nutricional Opção 3, variação 2 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípido		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Iogurte natural</b>	7,99	27	10,71	36	4,76	36	117,30	170	1 pote	PHILIPPI, 2002
<b>Morango</b>	0,22	7	2,53	83	0,13	10	10,80	36	3 unidade pequena	PHILIPPI, 2002
<b>Banana prata</b>	0,61	4	12,79	93	0,18	3	49,84	56	1 unidade pequena	IBGE, 2011
<b>Biscoito integral</b>	1,62	8	12	61	2,70	31	78	18	3 unidades	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>10,44</b>	<b>16</b>	<b>38,03</b>	<b>58</b>	<b>7,78</b>	<b>31</b>	<b>255,94</b>	–	–	

**Quadro 23** – Informação Nutricional Opção 3, variação 3 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Abacate	1,79	5	6,66	17	13,77	79	144,90	90	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Leite desnatado	8,12	40	11,96	58	0,19	2	81,97	200	1 copo requeijão	IBGE, 2011
Aveia flocos finos	1,80	13	9,15	64	1,50	24	58,50	15	1 colher de sopa cheia	PHILIPPI, 2002
Adoçante líquido	0	0	0	0	0	0	18,38	5	5 gotas	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>11,72</b>	<b>16</b>	<b>27,77</b>	<b>37</b>	<b>15,46</b>	<b>47</b>	<b>303,75</b>	–	–	

**Quadro 24** – Informação Nutricional Opção 3, variação 4 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Iogurte Natural	6,94	22	9,32	30	6,50	47	122	200	1 pote	IBGE, 2011
Morango	0,24	7	2,76	85	0,11	7	11,52	36	3 unidade pequena	PHILIPPI, 2002
Mel	0,05	0	12,36	100	0	0	45,6	15	1 colher de sopa nivelada	IBGE, 2011
Barra de cereal	1,76	9	16,72	82	0,88	10	79,20	22	1 unidade	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>8,99</b>	<b>13</b>	<b>41,16</b>	<b>61</b>	<b>7,49</b>	<b>25</b>	<b>258,32</b>	–	–	

**Quadro 25** – Informação Nutricional Opção 3, variação 5 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Morango	0,32	7	3,69	85	0,14	7	15,36	48	3 unidades médias	PHILIPPI, 2002
Uva	0,29	4	7,24	94	0,06	2	27,6	40	5 unidades médias	IBGE, 2011
Iogurte natural	6,94	22	9,32	30	6,5	47	122	200	1 pote	IBGE, 2011
Granola	3,2	10	14,43	43	7,07	47	126,62	26	1 colher de sopa rasa	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>10,75</b>	<b>14</b>	<b>34,68</b>	<b>45</b>	<b>13,78</b>	<b>41</b>	<b>291,58</b>	–	–	

**Quadro 26** – Informação Nutricional Opção 3, variação 6 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Abacaxi	0,74	3	23,56	90	0,82	7	93,10	190	1 fatia grande	PHILIPPI, 2002
Morango	0,13	7	1,48	83	0,08	10	6,30	21	3 unidade pequenas	PHILIPPI, 2002
Leite integral	4,83	21	6,78	30	4,88	49	90,04	150	1 copo americano	IBGE, 2011
Cookies integrais	2	10	15,50	74	1,50	16	80	20	2 unidades	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>7,71</b>	<b>11</b>	<b>47,46</b>	<b>66</b>	<b>7,27</b>	<b>23</b>	<b>269,44</b>	–	–	

**Quadro 27** – Informação Nutricional Opção 3, variação 7 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Iogurte Natural	7,99	27	10,71	36	4,76	36	117,30	170	1 pote	PHILIPPI, 2002
Maçã nacional	0,39	2	20,72	96	0,26	3	78	150	1 unidade grande	IBGE, 2011
Aveia flocos finos	1,80	13	9,15	64	1,50	24	58,50	15	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>10,18</b>	<b>16</b>	<b>40,58</b>	<b>62</b>	<b>6,52</b>	<b>22</b>	<b>253,8</b>	–	–	

**Quadro 28** – Informação Nutricional Opção 3, variação 8 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Iogurte natural	7,99	27	10,71	36	4,76	36	117,30	170	1 pote	PHILIPPI, 2002
Banana prata	0,82	4	17,13	93	0,25	3	66,75	75	1 unidade grande	IBGE, 2011
Aveia em flocos	2,25	17	8,55	64	1,13	19	52,50	15	1 colher de sopa cheia	PHILIPPI, 2002
Cacau em pó	3,40	25	10,20	75	0	0	68	17	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>14,46</b>	<b>19</b>	<b>46,59</b>	<b>62</b>	<b>6,13</b>	<b>18</b>	<b>304,55</b>	–	–	

**Quadro 29** – Informação Nutricional Opção 3, variação 9 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Leite desnatado</b>	8,12	40	11,96	58	0,19	2	81,97	240	1 copo requeijão	IBGE, 2011
<b>Manga</b>	0,45	3	14,96	94	0,24	3	57,20	88	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Cookies integrais</b>	4	10	31	74	3	16	160	40	4 unidades	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>12,57</b>	<b>16</b>	<b>57,92</b>	<b>74</b>	<b>3,43</b>	<b>10</b>	<b>299,17</b>	–	–	

**Quadro 30** – Informação Nutricional Opção 3, variação 10 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Leite semi desnatado</b>	6,74	32	9,98	47	1,94	21	84	200	1 xícara de chá	IBGE, 2011
<b>Mel</b>	0,04	0	9,89	100	0	0	36,48	12	1 colher de sobremesa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>Granola</b>	1,24	10	9,59	76	0,82	15	50,44	13	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>Banana prata</b>	0,82	4	17,13	93	0,25	3	66,75	75	1 unidade grande	IBGE, 2011
<b>Morango</b>	0,37	7	4,22	83	0,22	10	18	60	3 unidades grandes	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>10,46</b>	<b>13</b>	<b>49,66</b>	<b>61</b>	<b>9,46</b>	<b>26</b>	<b>255,67</b>	–	–	

**Quadro 31** – Informação Nutricional Opção 4, variação 1 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Aveia em flocos</b>	6,75	17	25,65	64	3,38	19	157,50	45	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Leite integral</b>	4,83	21	6,78	30	4,88	49	90,04	150	1 copo americano	IBGE, 2011
<b>Açúcar cristal</b>	0	0	24	100	0	0	92,88	24	1 colher de sopa nivelada	IBGE, 2011
<b>Melão</b>	0,35	7	4,34	90	0,07	3	17,50	70	1 fatia pequena	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>4,85</b>	<b>5</b>	<b>83,38</b>	<b>89</b>	<b>2,32</b>	<b>6</b>	<b>357,92</b>	–	–	

**Quadro 32** – Informação Nutricional Opção 4, variação 2 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Granola</b>	4,80	10	21,65	43	10,61	47	189,93	39	3 colheres de sopa rasas	PHILIPPI, 2002
<b>Leite integral</b>	4,83	21	6,78	30	4,88	49	90,04	150	1 copo americano	IBGE, 2011
<b>Mamão papaia</b>	1,04	6	16,69	91	0,24	3	66,30	170	1 fatia média	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>10,67</b>	<b>12</b>	<b>45,12</b>	<b>49</b>	<b>15,72</b>	<b>39</b>	<b>346,27</b>	–	–	

**Quadro 33** – Informação Nutricional Opção 4, variação 3 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Cereal matinal</b>	2,13	5	39,98	93	0,30	2	169,45	45	5 colheres de sopa cheias	TACO, 2011
<b>Leite desnatado</b>	6,77	40	9,96	58	0,16	2	68,31	200	1 xícara de chá	IBGE, 2011
<b>Abacate</b>	1,59	5	5,92	17	12,24	79	128,80	80	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>10,50</b>	<b>11</b>	<b>55,86</b>	<b>59</b>	<b>12,70</b>	<b>30</b>	<b>366,56</b>	–	–	

**Quadro 34** – Informação Nutricional Opção 4, variação 4 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Aveia em flocos</b>	6,75	17	25,65	64	3,38	19	157,50	45	3 colheres de sopa niveladas	PHILIPPI, 2002
<b>Leite integral</b>	4,83	21	6,78	30	4,88	49	90,04	150	1 copo americano	IBGE, 2011
<b>Açúcar</b>	0	0	24	100	0	0	92,88	24	1 colher de sopa	IBGE, 2011
<b>Melão</b>	0,35	7	4,34	90	0,07	3	17,50	70	1 fatia pequena	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>11,93</b>	<b>13</b>	<b>60,77</b>	<b>66</b>	<b>8,32</b>	<b>20</b>	<b>357,92</b>	–	–	

**Quadro 35** – Informação Nutricional Opção 4, variação 5 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Quinoa</b>	0,65	13	2,98	58	0,65	29	20,32	15	3 colheres de sopa rasas	IBGE, 2011
<b>Leite desnatado</b>	8,12	40	11,96	58	0,19	2	81,97	240	1 xícara de chá	IBGE, 2011
<b>Açúcar cristal</b>	0	0	61,94	100	0	0	239,94	62	2 colheres de sopa niveladas	PHILIPPI, 2002
<b>Morango</b>	0,29	7	3,37	83	0,18	10	14,40	48	4 unidades pequenas	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>9,07</b>	<b>10</b>	<b>80,24</b>	<b>88</b>	<b>1,02</b>	<b>3</b>	<b>356,63</b>	–	–	

**Quadro 36** – Informação Nutricional Opção 4, variação 6 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Farinha de tapioca</b>	0,24	1	38,93	99	0,14	1	158,88	48	3 colheres de sopa rasas	IBGE, 2011
<b>Queijo minas frescal</b>	5,68	25	1,16	5	7,24	70	92,40	40	1 fatia grande	PHILIPPI, 2002
<b>Tomate cereja</b>	0,26	14	1,40	74	0,10	12	6,30	30	3 unidades	PHILIPPI, 2002
<b>Café</b>	0,17	23	0,56	76	0,01	2	3,25	50	1 xícara café	IBGE, 2011
<b>Adoçante</b>	0	0	0	0	0	0	29,40	8	8 gotas	PHILIPPI, 2002
<b>Mamão papaia</b>	1,04	6	16,69	91	0,24	3	66,30	170	1 fatia média	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>7,38</b>	<b>9</b>	<b>58,73</b>	<b>70</b>	<b>7,73</b>	<b>21</b>	<b>356,53</b>	–	–	

**Quadro 37** – Informação Nutricional Opção 4, variação 7 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Farinha de tapioca</b>	0,32	1	51,90	99	0,19	1	211,84	64	4 colheres de sopa rasas	IBGE, 2011
<b>Queijo ricota</b>	5,63	26	1,52	7	6,49	67	87	50	1 fatia grande	IBGE, 2011
<b>Café</b>	0,33	23	1,11	76	0,01	2	6,50	100	1/2 xícara de chá	IBGE, 2011
<b>Adoçante</b>	0	0	0	0	0	0	29,4	8	8 gotas	PHILIPPI, 2002
<b>Melão</b>	0,35	7	4,34	90	0,07	3	17,50	70	1 fatia pequena	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>6,63</b>	<b>8</b>	<b>58,87</b>	<b>73</b>	<b>6,76</b>	<b>19</b>	<b>352,24</b>	–	–	

**Quadro 38** – Informação Nutricional Opção 4, variação 8 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Farinha de tapioca</b>	0,24	1	38,93	99	0,14	1	158,88	48	3 colheres de sopa rasas	IBGE, 2011
<b>Requeijão light</b>	1,59	19	1,05	12	2,64	69	34,65	15	1 colher de sobremesa	IBGE, 2011
<b>Frango desfiado</b>	12,3	75	0	0	1,80	25	69,20	40	2 colheres sopa cheias	IBGE, 2011
<b>Café</b>	0,50	23	1,67	76	0,02	2	9,75	150	1 copo americano	IBGE, 2011
<b>Adoçante</b>	0	0	0	0	0	0	29,4	8	8 gotas	PHILIPPI, 2002
<b>Mamão papaia</b>	0,61	6	9,82	91	0,14	3	39	100	1 fatia pequena	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>15,30</b>	<b>20</b>	<b>51,46</b>	<b>66</b>	<b>4,74</b>	<b>14</b>	<b>340,88</b>	–	–	

**Quadro 39** – Informação Nutricional Opção 4, variação 9 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Farinha de tapioca</b>	0,24	1	38,93	99	0,14	1	158,88	48	3 colheres de sopa rasas	IBGE, 2011
<b>Queijo muçarela</b>	4,32	27	0,49	3	4,93	70	63,60	20	1 fatia	IBGE, 2011
<b>Tomate</b>	0,17	14	0,93	74	0,07	12	4,20	20	2 fatias pequena	PHILIPPI, 2002
<b>Café</b>	0,33	23	1,11	76	0,01	2	6,50	100	1/2 xícara de chá	IBGE, 2011
<b>Leite desnatado</b>	3,39	40	4,98	58	0,08	2	34,15	100	1/2 xícara de chá	IBGE, 2011
<b>Adoçante</b>	0	0	0	0	0	0	29,04	8	8 gotas	PHILIPPI, 2002
<b>Banana prata</b>	0,82	4	17,13	93	0,25	3	66,75	75	1 unidade grande	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>9,26</b>	<b>11</b>	<b>63,57</b>	<b>75</b>	<b>5,48</b>	<b>14</b>	<b>363,12</b>	–	–	

**Quadro 40** – Informação Nutricional Opção 4, variação 10 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Farinha de tapioca</b>	0,24	1	38,93	99	0,14	1	158,88	48	3 colheres de sopa rasas	IBGE, 2011
<b>Pasta de amendoim</b>	3,76	16	2,93	12	7,56	72	88,20	15	1 colher de sopa rasa	IBGE, 2011
<b>Banana prata</b>	0,82	4	17,13	93	0,25	3	66,75	75	1 unidade grande	IBGE, 2011
<b>Café</b>	0,50	23	1,67	76	0,02	2	9,75	150	1 copo americano	IBGE, 2011
<b>Adoçante</b>	0	0	0	0	0	0	29,04	8	8 gotas	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>5,32</b>	<b>6</b>	<b>60,66</b>	<b>72</b>	<b>7,97</b>	<b>21</b>	<b>352,62</b>	–	–	

**Quadro 41** – Informação Nutricional Opção 5, variação 1 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Biscoito cream cracker</b>	2,16	8	16	61	3,6	31	104	24	4 unidades	PHILIPPI, 2002
<b>Requeijão cremoso light</b>	6,9	67	3,45	33	0	0	92	69	3 colheres sobremesa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Suco de laranja s/ açúcar</b>	0,88	5	14,71	92	0,21	3	62,74	150	1 copo americano	IBGE, 2011
<b>Maçã<sup>11</sup></b>	0,23	2	12,43	96	0,15	3	46,8	90	1 unidade pequena	IBGE, 2011
<b>Adoçante em pó<sup>17</sup></b>	0	0	0	0	0	0	8	2	2 sachês	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>10,18</b>	<b>15</b>	<b>46,59</b>	<b>71</b>	<b>3,96</b>	<b>14</b>	<b>313,54</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 42** – Informação Nutricional Opção 5, variação 2 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Torrada integral</b>	4	14	22	78	1	8	110	30	3 unidades	PHILIPPI, 2002
<b>Queijo minas frescal</b>	8,52	25	1,74	5	10,86	70	138,6	60	2 fatias médias	PHILIPPI, 2002
<b>Café sem açúcar</b>	0,33	23	1,11	76	0,01	2	6,5	100	1/2 xícara de chá	PHILIPPI, 2002
<b>Mamão formosa</b>	0,5	6	8,3	92	0,1	2	32	100	1 fatia pequena	PHILIPPI, 2002
<b>Adoçante líquido</b>	0	0	0	0	0	0	29,4	8	8 gotas	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>13,35</b>	<b>18</b>	<b>33,15</b>	<b>45</b>	<b>11,97</b>	<b>37</b>	<b>316,5</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 43** – Informação Nutricional Opção 5, variação 3 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Biscoito de gergelim</b>	2,2	10	14	61	2,93	29	91,33	20	4 unidades	PHILIPPI, 2002
<b>Patê de ricota</b>	4,11	11	1,78	5	13,45	84	142,31	60	3 colheres sobremesa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Café sem açúcar</b>	0,33	23	1,11	76	0,01	2	6,5	100	1/2 xícara de chá	PHILIPPI, 2002
<b>Adoçante líquido</b>	0	0	0	0	0	0	29,4	8	8 gotas	PHILIPPI, 2002
<b>Banana prata</b>	0,61	4	12,79	93	0,18	3	49,84	56	1 unidade pequena	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>7,25</b>	<b>10</b>	<b>29,68</b>	<b>40</b>	<b>16,57</b>	<b>50</b>	<b>319,39</b>	–	–	

**Quadro 44** – Informação Nutricional Opção 5, variação 4 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Biscoito aveia e mel</b>	4,5	15	20,25	68	2,17	17	135	30	5 unidades médias	PHILIPPI, 2002
<b>Manteiga com sal</b>	0,04	0	0	0	3,24	99	28,68	4	1 colher de sobremesa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>Leite desnatado</b>	5,08	40	7,47	58	0,12	2	51,23	150	1 copo americano	IBGE, 2011
<b>Achocolatado em pó</b>	1	5	19,86	90	0,5	5	88	22	2 colheres de sobremesa rasas	IBGE, 2011
<b>Melão</b>	0,35	7	4,34	90	0,07	3	17,5	70	1 fatia pequena	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>10,96</b>	<b>14</b>	<b>51,93</b>	<b>68</b>	<b>6,11</b>	<b>18</b>	<b>320,41</b>	–	–	

**Quadro 45** – Informação Nutricional Opção 5, variação 5 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Torrada bi tost</b>	5,33	12	29,33	67	4	21	173,33	40	4 unidades	PHILIPPI, 2002
<b>Queijo cottage</b>	7,25	62	0	0	2	38	47	50	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Morango</b>	0,73	7	8,44	83	0,44	10	36	120	10 unidades médias	PHILIPPI, 2002
<b>Leite desnatado</b>	3,39	40	4,98	58	0,08	2	34,15	100	1/2 xícara de chá	IBGE, 2011
<b>Café sem açúcar</b>	0,33	23	1,11	76	0,01	2	6,5	100	1/2 xícara de chá	PHILIPPI, 2002
<b>Adoçante líquido</b>	0	0	0	0	0	0	29,4	8	8 gotas	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>15,98</b>	<b>22</b>	<b>45,22</b>	<b>62</b>	<b>5,05</b>	<b>16</b>	<b>315,59</b>	–	–	

**Quadro 46** – Informação Nutricional Opção 5, variação 6 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Biscoito água e sal</b>	2,88	8	21,33	61	4,80	31	138,67	32	4 unidades	PHILIPPI, 2002
<b>Cream cheese</b>	1,86	10	0,62	3	7,44	87	77,50	30	1 colher de sopa cheia	PHILIPPI, 2002
<b>Café sem açúcar</b>	0,33	23	1,11	76	0,01	2	6,5	100	1/2 xícara de chá	PHILIPPI, 2002
<b>Leite desnatado</b>	3,39	40	4,98	58	0,08	2	34,15	100	1/2 xícara de chá	IBGE, 2011
<b>Adoçante</b>	0	0	0	0	0	0	29,4	8	8 gotas	PHILIPPI, 2002
<b>Melão cantaloupe</b>	1,01	9	9,63	85	0,32	6	40,25	115	1 fatia grande	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>9,47</b>	<b>13</b>	<b>37,67</b>	<b>50</b>	<b>12,65</b>	<b>38</b>	<b>326,47</b>	–	–	

**Quadro 47** – Informação Nutricional Opção 5, variação 7 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Biscoito maisena</b>	2,02	7	18,81	68	2,99	24	110,70	25	5 unidades	TACO, 2011
<b>Geleia maracujá light</b>	0,39	5	8,19	95	0	0	34,32	78	3 colheres de sobremesa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Café sem açúcar</b>	0,33	23	1,11	76	0,01	2	6,50	100	1/2 xícara de chá	PHILIPPI, 2002
<b>Leite desnatado</b>	3,39	40	4,98	58	0,08	2	34,15	100	1/2 xícara de chá	IBGE, 2011
<b>Adoçante</b>	0	0	0	0	0	0	29,4	8 gotas	8 gotas	PHILIPPI, 2002
<b>Manga</b>	0,71	3	23,8	94	0,38	3	91	140	1 unidade grande	PHILIPPI, 2002
<b>Aveia em flocos</b>	2,10	17	7,98	64	1,05	19	49	14	2 colheres sobremesa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>8,94</b>	<b>11</b>	<b>64,87</b>	<b>77</b>	<b>4,51</b>	<b>12</b>	<b>325,68</b>	–	–	

**Quadro 48** – Informação Nutricional Opção 5, variação 8 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Torrada integral</b>	5,33	14	29,33	78	1,33	8	146,66	40	4 unidades	PHILIPPI, 2002
<b>Ovo frito</b>	6,84	25	0,61	2	8,83	73	111,30	50	1 ovo	PHILIPPI, 2002
<b>Café sem açúcar</b>	0,33	23	1,11	76	0,01	2	6,50	100	1/2 xícara de chá	PHILIPPI, 2002
<b>Adoçante</b>	0	0	0	0	0	0	29,4	8	8 gotas	PHILIPPI, 2002
<b>Melancia</b>	0,62	7	7,19	82	0,43	11	32	100	1 fatia pequena	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>13,12</b>	<b>17</b>	<b>38,24</b>	<b>51</b>	<b>10,6</b>	<b>32</b>	<b>325,86</b>	–	–	

**Quadro 49** – Informação Nutricional Opção 5, variação 9 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Biscoito cream cracker integral</b>	2,70	8	20	61	4,50	31	130	30	5 unidades	PHILIPPI, 2002
<b>Queijo cottage</b>	10,88	62	0	0	3	38	70,50	75	3 colheres de sopa rasas	PHILIPPI, 2002
<b>Pera</b>	0,37	2	15,15	96	0,12	2	56,84	98	1 unidade pequena	IBGE, 2011
<b>Café sem açúcar</b>	0,33	23	1,11	76	0,01	2	6,50	100	1/2 xícara de chá	PHILIPPI, 2002
<b>Leite desnatado</b>	3,39	40	4,98	58	0,08	2	34,15	100	1/2 xícara de chá	IBGE, 2011
<b>Adoçante</b>	0	0	0	0	0	0	29,4	8	8 gotas	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>17,66</b>	<b>23</b>	<b>41,24</b>	<b>54</b>	<b>7,71</b>	<b>23</b>	<b>327,39</b>	–	–	

**Quadro 50** – Informação Nutricional Opção 5, variação 10 de Café da manhã.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Torrada pão francês</b>	2,10	11	14,91	81	0,66	8	75,48	20g	4 unidades	PHILIPPI, 2002
<b>Queijo ricota</b>	11,82	26	3,19	7	13,66	67	182,70	105g	3 fatias médias	IBGE, 2011
<b>Suco laranja e acerola</b>	1,04	6	14,84	89	0,38	5	64,30	200 ml	1 copo de requeijão	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>14,97</b>	<b>18</b>	<b>32,94</b>	<b>41</b>	<b>14,67</b>	<b>41</b>	<b>322,48</b>	–	–	

## COLAÇÃO

**Quadro 51** – Informação Nutricional Opção 1, variação 1 de Colação.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Iogurte natural desnatado	7,34	38	11,95	62	0	0	82,71	170	1 pote	PHILIPPI, 2002
Granola	1,6	10	7,22	43	3,54	47	63,31	13	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>8,94</b>	<b>28,2</b>	<b>19,17</b>	<b>60,57</b>	<b>3,54</b>	<b>11,2</b>	<b>146,02</b>	-	-	

**Quadro 52** – Informação Nutricional Opção 1, variação 2 de Colação.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Iogurte natural desnatado	7,34	38	11,95	62	0	0	82,71	170	1 pote	PHILIPPI, 2002
Chia	2,9	15	6	30	4,8	55	79	15	1 e 1/2 colher de sopa rasa	NEPA, 2006
<b>TOTAL</b>	<b>10,2</b>	<b>31</b>	<b>17,95</b>	<b>54,4</b>	<b>4,8</b>	<b>14,5</b>	<b>161,71</b>	-	-	

**Quadro 53** – Informação Nutricional Opção 1, variação 3 de Colação.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Iogurte natural desnatado	7,34	38	11,95	62	0	0	82,71	170	1 pote	PHILIPPI, 2002
Aveia	3,75	18,8	14,25	71,68	1,88	9,46	87,29	25	1 colher de sopa cheia	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>11,1</b>	<b>28,3</b>	<b>26,2</b>	<b>66,9</b>	<b>1,88</b>	<b>4,8</b>	<b>170</b>	-	-	

**Quadro 54** – Informação Nutricional Opção 1, variação 4 de Colação.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Iogurte natural desnatado	7,34	38	11,9	62	0	0	82,71	170	1pote	PHILIPPI, 2002
Linhaça	2,21	15,45	6,93	48,46	5,16	36,08	79,22	16	4 colher de chá rasas	TACO, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>9,55</b>	<b>28,4</b>	<b>18,9</b>	<b>56,21</b>	<b>5,16</b>	<b>15,3</b>	<b>161,93</b>	-	-	

**Quadro 55** – Informação Nutricional Opção 1, variação 5 de Colação.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Iogurte natural desnatado	7,34	38	11,9	62	0	0	82,71	170	1 pote	PHILIPPI, 2002
Flocos de milho sem açúcar	0,56	7,69	6,72	92,31	0	0	28,8	8	2 colheres de sopa rasas	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>7,9</b>	<b>29,7</b>	<b>18,7</b>	<b>70,27</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>111,51</b>	-	-	

**Quadro 56** – Informação Nutricional Opção 1, variação 6 de Colação.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Iogurte natural desnatado	7,34	38	11,9	62	0	0	82,71	170	1 pote	PHILIPPI, 2002
Uva passa	8,5	17,3	40,4	82,34	0,17	0,35	108	36	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>15,8</b>	<b>23,2</b>	<b>52,4</b>	<b>76,59</b>	<b>0,17</b>	<b>0,25</b>	<b>190,71</b>	-	-	

**Quadro 57** – Informação Nutricional Opção 1, variação 7 de Colação.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Iogurte natural desnatado	7,34	38	11,9	62	0	0	82,71	170	1 pote	PHILIPPI, 2002
Côco ralado seco	0,62	7,18	2,2	25,49	5,81	67,3	59,4	9	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>7,96</b>	<b>28,5</b>	<b>14,1</b>	<b>50,7</b>	<b>5,8</b>	<b>20,8</b>	<b>142,11</b>	-	-	

**Quadro 58** – Informação Nutricional Opção 1, variação 8 de Colação.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Iogurte natural desnatado</b>	7,34	38	11,9	62	0	0	82,71	170	1 pote	PHILIPPI, 2002
<b>Damasco</b>	0,85	10,98	6,66	86,05	0,23	2,97	28,8	50	2 unidades médias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>8,19</b>	<b>30,3</b>	<b>18,6</b>	<b>68,8</b>	<b>0,23</b>	<b>0,8</b>	<b>111,51</b>	-	-	

**Quadro 59** – Informação Nutricional Opção 1, variação 9 de Colação.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Iogurte natural desnatado</b>	7,34	38	11,9	62	0	0	82,71	170	1 pote	PHILIPPI, 2002
<b>Banana desidratada</b>	0,47	4,17	10,59	93,88	0,22	1,95	41,52	12	1 e 1/3 unidade média	USDA, 2012
<b>TOTAL</b>	<b>7,81</b>	<b>25,5</b>	<b>22,54</b>	<b>73,7</b>	<b>0,22</b>	<b>0,7</b>	<b>124,23</b>	-	-	

**Quadro 60** – Informação Nutricional Opção 1, variação 10 de Colação.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Iogurte natural desnatado</b>	7,34	38	11,9	62	0	0	82,71	170	1 unidade	PHILIPPI, 2002
<b>Goji berry</b>	1,5	14,1	8,5	80	0,62	5,88	45,75	12,5	1 colher de sopa cheia	USDA, 2012
<b>TOTAL</b>	<b>8,84</b>	<b>29,5</b>	<b>20,45</b>	<b>68,3</b>	<b>0,62</b>	<b>2,1</b>	<b>128,46</b>	-	-	

**Quadro 61** – Informação Nutricional Opção 2, variação 1 a 10 de Colação.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípido		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Amendoim cru, sem sal</b>	9,79	19	7,31	14	15,8	67	195,86	36	4 colheres de sopa cheias	DIETBOX, 2014
<b>Castanha de caju, sem sal</b>	5,20	10	11,1	21	15,8	69	195,16	34	17 unidades médias	DIETBOX, 2014
<b>Castanha do Pará, sem sal</b>	4	8	3,58	7	18,5	85	183,68	28	7 unidades médias	DIETBOX, 2014
<b>Amêndoas</b>	1,9	4	22,8	52	8,55	44	190	38	19 unidades médias	DIETBOX, 2014
<b>Pistache</b>	6,18	13	7,44	16	14,5	71	173,1	30	30 unidades médias	PHILIPPI, 2002
<b>Nozes</b>	4,29	8	5,49	11	18,6	81	192,6	30	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Avelã</b>	4,19	9	4,68	10	17,0	81	175,84	28	20 unidades médias	DIETBOX, 2014
<b>Macadâmia</b>	2,33	4	3,84	7	20,6	88	196,6	28	14 unidades médias	DIETBOX, 2014
<b>Semente de abóbora, s/ sal</b>	8,18	16	23,67	43	8,54	38	196,24	44	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Soja em grão</b>	16	32	9,53	19	11,1	50	188,5	96	4 colheres de sopa cheias	DIETBOX, 2014

**Quadro 62** – Informação Nutricional Opção 3, variação 1 de Colação.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípido		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Agrião</b>	0,23	62,2	0,13	35,1	0,01	2,7	1,1	10	2 ramos médios	PHILIPPI, 2002
<b>Água</b>	0	0	0	0	0	0	0	200	1 copo médio	PHILIPPI, 2002
<b>Cenoura crua</b>	0,57	9,1	5,56	89,2	0,1	1,6	23,65	55	1 unidade pequena	PHILIPPI, 2002
<b>Gengibre, cru</b>	0,04	9,5	0,36	85,7	0,02	4,8	1,6	2	1 colher de chá	PHILIPPI, 2002
<b>Laranja, pêra, crua</b>	1,25	10,3	10,74	88,5	0,15	1,2	44,13	120	2 unidades médias	PHILIPPI, 2002
<b>Limão, cru, sem casca</b>	1,3	10,3	10,8	86,9	0,35	2,8	33,64	116	2 unidades médias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>3,37</b>	<b>10,7</b>	<b>27,6</b>	<b>87,3</b>	<b>0,63</b>	<b>2</b>	<b>104,12</b>	-		

**Quadro 63** – Informação Nutricional Opção 3, variação 2 de Colação.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Abacaxi	0,6	3	18,6	94	0,65	3,3	73,5	150	2 fatias médias	PHILIPPI, 2002
Água	0	0	0	0	0 g	0	0	200	1 copo médio	PHILIPPI, 2002
Couve (crua)	1,32	23,6	4 g	71,4	0,3	5	20	40	2 folhas médias	PHILIPPI, 2002
Gengibre (cru)	0,04	9,5	0,36	85,7	0,02	4,8	1,6	2	1 colher de chá	PHILIPPI, 2002
Pepino	0,28	19,4	1,11	77,1	0,05	3,5	5,2	40	4 fatias médias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>2,2</b>	<b>8,1</b>	<b>24</b>	<b>88,2</b>	<b>1</b>	<b>3,6</b>	<b>100,3</b>	-		

**Quadro 64** – Informação Nutricional Opção 3, variação 3 de Colação.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Água de coco - Socôco®	0	0	10	100	0	0	40	200	1 copo médio	PHILIPPI, 2002
Couve (crua)	1,32	23,6	4	71,4	0,28	5	20	40	2 folhas médias	PHILIPPI, 2002
Gengibre, cru	0,04	9,5	0,36	85,7	0,02	4,8	1,6	2	1 colher de chá	PHILIPPI, 2002
Polpa de acerola congelada	0	0	6,66	100	0	0	40	100	1 unidade	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>1,36</b>	<b>6</b>	<b>21,02</b>	<b>92,7</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>101,6</b>	-		

**Quadro 65** – Informação Nutricional Opção 3, variação 4 de Colação.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Água de coco - Socôco®	0	0	10	100	0	0	40	200	1 copo médio	PHILIPPI, 2002
Couve (crua)	1,32	23,6	4	71,4	0,28	5	20	40	2 folhas médias	PHILIPPI, 2002
Polpa de caju congelada	1	9	10	91	0	0	45	100	1 unidade	PHILIPPI, 2002
Salsão	0,26	16,4	1,28	80,5	0,05	3,1	5,6	35	1 ramo	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>2,58</b>	<b>9,2</b>	<b>25,28</b>	<b>89,7</b>	<b>0,33</b>	<b>1,2</b>	<b>110,6</b>	-		

**Quadro 66** – Informação Nutricional Opção 3, variação 5 de Colação.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Água	0	0	0	0	0	0	0	200	1 copo médio	PHILIPPI, 2002
Couve (crua)	0,66	23,6	2	71,4	0,14	5	10	20	1 folha média	PHILIPPI, 2002
Limão, tahiti, cru	0,28	7,7	3,33	91,2	0,04	1,1	9,55	30	1/2 unidade	PHILIPPI, 2002
Maçã vermelha	0,29	1,2	23,26	96,5	0,55	2,3	89,68	152	1 unidade média	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>1,2g</b>	<b>4</b>	<b>28,6</b>	<b>96,3</b>	<b>0,7</b>	<b>2,4</b>	<b>109,23</b>	-		

**Quadro 67** – Informação Nutricional Opção 3, variação 6 de Colação.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Couve	2,12	23,6	4,92	71,4	0,36	5	26	100	2 folhas	PHILIPPI, 2002
Maçã, Fuji, com casca, crua	0,4	1,2	21,22	96,5	0	2,3	77,73	140	1 unidade média	PHILIPPI, 2002
Limão siciliano, com casca	2,6	9,9	23,12	87,7	0,64	2,4	43,3	216	1 unidade	PHILIPPI, 2002
Gengibre, cru	0,08	9,5	0,72	85,7	0,04	4,8	3,2	4	1 colher de chá	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>5,18</b>	<b>9,2</b>	<b>50</b>	<b>89</b>	<b>1</b>	<b>1,9</b>	<b>130</b>	-		

**Quadro 68** – Informação Nutricional Opção 3, variação 7 de Colação.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Kiwi	0,75	0	11,32	100	0,33	0	46,36	76	1 unidade média	DIETBOX, 2014
Couve	1,06	23,6	2,46	71,4	0,18	5	13	50	2 folhas	PHILIPPI, 2002
Pepino	0,07	19,4	0,28	77,8	0,01	2,8	1,3	10	1 fatia média	PHILIPPI, 2002
Hortelã	0,11	37,9	0,16	55,2	0,02	6,9	1,2	3	3 folhas médias	PHILIPPI, 2002
Água de côco - Socôco	0	0	10 g	100	0	0	40	200	1 copo médio	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>7,4</b>	<b>24,22</b>	<b>90,5</b>	<b>0,55</b>	<b>2,1</b>	<b>102</b>	-		

**Quadro 69** – Informação Nutricional Opção 3, variação 8 de Colação.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Maracujá</b>	2,21	8,4	23,4	88,9	0,7	2,7	97	100	1 unidade grande	PHILIPPI, 2002
<b>Couve</b>	0,53	23,6	1,23	71,4	0,09	5	6,5	25	1 folha	PHILIPPI, 2002
<b>Pepino</b>	0,07	19,4	0,28	77,8	0,01	2,8	1,3	10	1 fatia média	PHILIPPI, 2002
<b>Gengibre</b>	0,05	9,5	0,45	85,7	0,02	4,8	2,12	3	1 fatia média	PHILIPPI, 2002
<b>Água de côco – Socôco</b>	0	0	10	100	0g	0	40	200	1 copo médio	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>2,9</b>	<b>7,4</b>	<b>35,35</b>	<b>90,5</b>	<b>0,8</b>	<b>2,1</b>	<b>147</b>	<b>-</b>		

**Quadro 70** – Informação Nutricional Opção 3, variação 9 de Colação.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Melão</b>	0,57	7,3	7,13	91,2	0,12	2,7	28,75	15	1 fatia grande	PHILIPPI, 2002
<b>Agrião</b>	5,54	62,2	3,12	35,1	0,24	2,7	26,4	24	1 prato raso picado	PHILIPPI, 2002
<b>Erva-doce</b>	0,06	14	0,36	83,7	0,01	2,3	1,55	5	1/2 colher sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Gengibre</b>	0,08	10	0,68	85	0,04	5	3,19	4,5	1/2 fatia	PHILIPPI, 2002
<b>Água de côco – Socôco</b>	0	0	10	100	0	0	40	200	1 copo médio	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>6,26</b>	<b>22,4</b>	<b>21,3</b>	<b>76,2</b>	<b>0,4</b>	<b>1,4</b>	<b>100</b>	<b>-</b>		

**Quadro 71 – Informação Nutricional Opção 3, variação 10 de Colação.**

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quantidade (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Pêssego</b>	0,77	5,9	12,21	93,3	0,1	0,8	47,3	110	1 unidade grande	PHILIPPI, 2002
<b>Couve</b>	1,06	23,6	2,46	71,4	0,18	5	13	50	2 folhas	PHILIPPI, 2002
<b>Salsinha, crua</b>	0,06	28,6	0,13	61,9	0,02	9,5	0,72	2	1/2 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Gengibre</b>	0,05	9,5	0,45	87,5	0,02	4,8	2,12	3	1 fatia média	PHILIPPI, 2002
<b>Água de côco –Socôco</b>	0	0	10	100	0	0	40	200	1 copo médio	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>1,93</b>	<b>7</b>	<b>25,24</b>	<b>91,8</b>	<b>0,32</b>	<b>1,2</b>	<b>103</b>	-		

**Quadro 72 – Informação Nutricional Opção 4, variação 1-10 de Colação.**

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Ameixa preta, seca</b>	1,31	4	31,5	94	0,26	2	119,5	50	10 unidades médias	PHILIPPI, 2002
<b>Uva passa</b>	1,16	4	28,48	95	0,17	1	108	36	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Abacaxi natural desidratado</b>	1,95	6,4	28,2	92,8	0,24	0,8	102,5	37,5	2 e 1/2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Banana desidratada</b>	1,4	4	31,78	92	0,65	4	124,56	36	1/2 unidade	USDA, 2012
<b>Maçã desidratada, s/açúcar</b>	0,4	1	28,33	98	0,14	1	104,5	43	1/2 xícara de chá	USDA, 2012
<b>Côco desidratado</b>	1,19	3	10	29	10,5	68	133,2	20	1 e 1/2 colher de sopa rasa	USDA, 2012
<b>Pêra desidratada</b>	0,84	3	31,37	95	0,28	2	117,9	45	2 e 1/2 colheres de sopa rasas	USDA, 2012
<b>Tâmara</b>	0,76	2,5	29,66	96,7	0,23	0,75	114	40	4 unidades grande	USDA, 2012
<b>Goji berry</b>	3	11,3	21	79,5	2,4	9,1	120	20	2 colheres de sopa rasas	USDA, 2012
<b>Damasco</b>	2,04	5,53	34,6	93,7	0,26	0,7	133,2	56	8 unidade	PHILIPPI, 2002

**Quadro 73** – Informação Nutricional Opção 5, variação 1-10 de Colação.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípido		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Banana prata</b>	2,28	5	46,72	95	0,12	1	176,8	180	2 unidades pequenas	PHILIPPI, 2002
<b>Maçã</b>	0,8	2	42,43	98	0	0	155,4	280	4 unidades pequenas	PHILIPPI, 2002
<b>Laranja</b>	3,38	7	42,48	91	0,43	2	169,2	360	2 unidades médias	PHILIPPI, 2002
<b>Uva</b>	1,82	4	38,1	93	0,47	3	147,2	300	1 cacho médio	PHILIPPI, 2002
<b>Manga</b>	1,15	3	38,25	94	0,61	3	146,25	225	4 colheres arroz rasas	PHILIPPI, 2002
<b>Morango</b>	3,05	7	35,15	83	1,85	10	150	500	25 unidade grande	PHILIPPI, 2002
<b>Pêra</b>	0,94	2	36,24	92	0,96	5	141,6	240	2 unidade médias	PHILIPPI, 2002
<b>Caqui</b>	1,28	3	40,92	95	0,42	2	154	220	2 unidade médias	PHILIPPI, 2002
<b>Abacate</b>	2,39	5	8,88	17	18,3	79	193,2	120	6 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Abacaxi</b>	1,46	3	46,5	90	1,61	7	181,7	375	3 fatias médias	PHILIPPI, 2002

## ALMOÇO

**Quadro 74** – Informação Nutricional Opção 1, variação 1 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípido		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Arroz branco</b>	3,48	8	38,21	84	1,77	9	187,04	150	5 colheres de arroz rasas	PHILIPPI, 2002
<b>Feijão preto</b>	6,27	23	19,61	71	0,75	6	107,84	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
<b>Carne moída cozida</b>	26,69	52	0	0	10,92	48	212,42	100	4 colheres de sopa cheias	TACO, 2011
<b>Agrião cru picado</b>	0,65	60	0,36	34	0,03	6	3,08	28	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Tomate</b>	1,02	14	5,58	74	0,40	12	25,20	120	4 fatias grandes	PHILIPPI, 2002
<b>Beterraba crua ralada</b>	1,04	14	6,12	83	0,11	3	27,52	64	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Azeite de oliva extra virgem</b>	0	0	0	0	5,60	100	50,40	7	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	39,14	26	69,88	46	19,57	29	613,5	–	–	

**Quadro 75** – Informação Nutricional Opção 1, variação 2 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípido		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz integral	3,23	8	31,30	76	2,88	16	165,03	215	5 colheres de arroz rasas	PHILIPPI, 2002
Tutu de feijão	5,68	17	23,46	71	1,73	12	129,95	105	3 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
Almondegas bovina frita	19,04	31	6,65	11	15,67	58	248,94	90	3 unidades pequenas	PHILIPPI, 2002
Alface lisa	0,59	24	1,58	64	0,14	12	8,10	45	3 folhas grandes	PHILIPPI, 2002
Tomate	0,77	14	4,19	74	0,30	12	18,90	90	3 fatias grandes	PHILIPPI, 2002
Repolho cru picado	0,78	19	2,94	73	0,15	8	13,50	54	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	5,60	100	50,40	7	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>30,09</b>	<b>19</b>	<b>70,11</b>	<b>44</b>	<b>26,45</b>	<b>37</b>	<b>634,82</b>	-	-	

**Quadro 76** – Informação Nutricional Opção 1, variação 3 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípido		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz integral	3,23	8	31,30	76	2,88	16	165,03	215	5 colheres de arroz rasas	PHILIPPI, 2002
Feijão rosinha	6,36	26	16,55	68	0,67	6	95,01	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
Filé mingon grelhado	32,80	62	0	0	8,83	38	219,70	100	1 unidade média	TACO, 2011
Alface lisa	0,59	24	1,58	64	0,14	12	8,10	45	3 folhas grandes	PHILIPPI, 2002
Pepino picado	0,80	18	3,21	74	0,15	8	15,08	116	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Beterraba crua ralada	1,30	14	7,66	83	0,14	3	34,40	80	5 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Palmito em conserva picado	1,15	29	2,66	67	0,07	4	12,96	72	4 colheres de sopa rasas	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	5,60	100	50,40	7	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>46,22</b>	<b>31</b>	<b>62,97</b>	<b>42</b>	<b>18,47</b>	<b>28</b>	<b>601,4</b>	-	-	

**Quadro 77** – Informação Nutricional Opção 1, variação 4 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz branco	5,22	8	57,31	84	2,66	9	280,55	225	5 colheres de arroz cheias	PHILIPPI, 2002
Feijão roxo	8,01	29	18,07	65	0,75	6	107,65	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
Músculo cozido	18,74	67	0	0	4,02	33	116,28	60	3 pedaços pequenos	TACO, 2011
Repolho branco cru picado	1,04	19	3,92	73	0,19	8	18	72	4 colheres de sopa cheia	PHILIPPI, 2002
Rúcula crua	0,26	37	0,32	47	0,05	16	2,76	16	2 pegadores	PHILIPPI, 2002
Tomate cereja	0,34	14	1,86	74	0,13	12	8,40	40	4 unidade	PHILIPPI, 2002
Manga picada	0,45	3	14,96	94	0,24	3	57,20	88	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	4	100	36	5	1 colher de sobremesa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>34,06</b>	<b>22</b>	<b>96,44</b>	<b>61</b>	<b>12,04</b>	<b>17</b>	<b>626,84</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	

**Quadro 78** – Informação Nutricional Opção 1, variação 5 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz branco	3,48	8	38,21	84	1,77	9	187,04	150	5 colheres de arroz cheias	PHILIPPI, 2002
Feijão carioca	6,69	24	19,03	69	0,76	6	106,99	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
Bife Alcatra grelhado	30,67	60	0	0	9	40	204	100	1 bife médio	IBGE, 2011
Tomate cereja	0,34	14	1,86	74	0,13	12	8,40	40	4 unidades	PHILIPPI, 2002
Cenoura crua	0,50	9	4,85	87	0,09	4	20,64	48	4 colher de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Beterraba crua ralada	1,04	14	6,12	83	0,11	3	27,52	64	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Couve crua picada	2,65	22	8	67	0,56	11	40	80	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	5,60	100	50,40	7	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>45,36</b>	<b>28</b>	<b>78,07</b>	<b>48</b>	<b>18,02</b>	<b>25</b>	<b>644,99</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	

**Quadro 79** – Informação Nutricional Opção 1, variação 6 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz com brócolis	5,79	13	48,58	61,3	2,31	13,2	239,56	234	4 colheres de arroz cheias	PHILIPPI, 2002
Feijão preto	6,27	23	19,61	71	0,75	6	107,84	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
Fígado ao alho e óleo	29,08	56	5,13	10	7,82	34	213,66	100	1 bife médio	IBGE, 2011
Alface americana	0,12	23	0,35	66	0,03	11	1,76	20	4 folhas pequenas	TACO, 2011
Espinafre cru	0,74	41	0,94	51	0,07	8	5,75	25	1 pegador	IBGE, 2011
Beterraba crua ralada	0,78	14	4,59	83	0,08	3	20,64	48	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	6,44	100	57,4	7,6	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>42,78</b>	<b>27</b>	<b>79,2</b>	<b>49</b>	<b>17,5</b>	<b>24</b>	<b>646,61</b>	–	–	

**Quadro 80** – Informação Nutricional Opção 1, variação 7 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz integral	3,78	8	36,69	76	3,38	16	193,44	252	4 colheres de arroz cheias	PHILIPPI, 2002
Feijão branco	8,62	25	24,77	71	0,61	4	136,32	96	3 colher de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Paleta bovina cozida	25,43	41	0	0	16,19	59	254,10	105	3 pedaços pequenos	IBGE, 2011
Repolho roxo cru picado	1,01	17	4,41	76	0,19	7	19,44	72	4 colheres de sopa cheia	PHILIPPI, 2002
Rúcula crua	0,26	37	0,32	47	0,05	16	2,76	16	2 pegadores	PHILIPPI, 2002
Tomate cereja	0,34	14	1,86	74	0,13	12	8,40	40	4 unidades	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	4	100	36	5	1 colher de sobremesa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>39,44</b>	<b>24</b>	<b>68,06</b>	<b>42</b>	<b>24,55</b>	<b>34</b>	<b>650,46</b>	–	–	

**Quadro 81** – Informação Nutricional Opção 1, variação 8 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz á grega	4,87	9	39,30	75	3,80	16	207,01	225	5 colheres de arroz	IBGE, 2011
Feijão rosinha	6,36	26	16,55	68	0,67	6	95,01	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
Fraldinha bovina grelhada	27,82	60	0	0	8,32	40	194	100	1 bife médio	USDA, 2012
Agrião cru picado	0,49	60	0,27	34	0,02	6	2,31	21	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Cenoura crua ralada	0,50	9	4,85	87	0,09	4	20,64	48	4 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
Rabanete com casca fatiado	0,59	11	3,56	66	0,53	22	16,83	99	3 colheres arroz cheias	PHILIPPI, 2002
Palmito em conserva	1,15	29	2,66	67	0,07	4	12,96	72	4 colheres de sopa rasa	IBGE, 2011
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	5,6	100	50,40	7	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>41,78</b>	<b>27</b>	<b>67,20</b>	<b>44</b>	<b>19,10</b>	<b>28</b>	<b>600</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 82** – Informação Nutricional Opção 1, variação 9 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz branco	4,18	8	45,85	84	2,12	9	224,44	180	4 colheres de arroz cheias	PHILIPPI, 2002
Tutu de feijão	6,90	17	28,48	71	2,10	12	157,80	127,5	1 1/2 colheres de arroz cheias	IBGE, 2011
Quibe assado	9,24	31	5,75	20	6,44	49	118,55	50	1 pedaço médio	PHILIPPI, 2002
Couve crua picada	1,99	22	6	67	0,42	11	30	60	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Beterraba ralada cru	1,30	14	7,66	83	0,14	3	34,40	80	5 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Acelga crua	0,22	30	0,45	62	0,02	8	2,28	12	2 pegadores	IBGE, 2011
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	5,6	100	50,40	7	1 colher sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>23,82</b>	<b>15</b>	<b>94,18</b>	<b>60</b>	<b>16,84</b>	<b>24</b>	<b>617,87</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 83** – Informação Nutricional Opção 1, variação 10 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz integral	4,72	8	45,86	76	4,22	16	241,79	315	5 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Feijão carioca	6,69	24	19,03	69	0,76	6	106,99	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
Lagarto bovino assado	25,28	76	0	0	3,5	24	139,3	70	2 fatias pequenas	IBGE, 2011
Alface roxa	0,23	24	0,62	65	0,05	11	3,18	25	5 folhas pequenas	TACO, 2011
Tomate cereja	0,43	14	2,33	74	0,17	12	10,5	50	5 unidades	PHILIPPI, 2002
Cenoura crua ralada	0,62	9	6,06	87	0,11	4	25,8	60	5 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	11,20	100	100,80	14	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>37,97</b>	<b>24</b>	<b>73,90</b>	<b>47</b>	<b>20,01</b>	<b>29</b>	<b>628,36</b>	–	–	

**Quadro 84** – Informação Nutricional Opção 2, variação 1 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz integral	4,72	8	45,86	76	4,22	16	241,79	315	5 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Feijão preto	6,27	23	19,61	79	0,75	6	107,84	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
Frango desfiado	30,91	75	0	0	4,51	25	173	100	4 colher de sopa cheias	IBGE, 2011
Acelga crua picada	0,54	30	1,13	62	0,06	7	5,70	30	3 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Repolho roxo cru	1,01	17	4,41	76	0,19	7	19,44	72	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Tomate	1,02	14	5,58	74	0,40	12	25,20	120	4 fatias grandes	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	4	100	36	5	1 colher sobremesa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>44,48</b>	<b>29</b>	<b>76,59</b>	<b>60</b>	<b>14,12</b>	<b>21</b>	<b>608,97</b>	–	–	

**Quadro 85** – Informação Nutricional Opção 2, variação 2 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz integral	4,72	8	45,86	76	4,22	16	241,79	315	5 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Feijão carioca	6,69	24	19,03	69	0,76	6	106,99	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
Filé de tilápia grelhado	28,99	88	0	0	1,84	12	140,40	120	1 filé médio	IBGE, 2011
Pepino cru	0,66	30	1,47	70	0	0	6,86	72	4 colher de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Beterraba crua ralada	1,04	14	6,12	83	0,11	3	27,52	64	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Espinafre cru	2,15	40	2,63	49	0,26	11	16,50	75	3 pegadores	PHILIPPI, 2002
Abacaxi	0,30	3	6,20	90	0,22	7	24,50	50	1 fatia pequena	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	5,60	100	50,40	7	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>44,41</b>	<b>29</b>	<b>81,32</b>	<b>52</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>614,97</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 86** – Informação Nutricional Opção 2, variação 3 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz à grega	2,92	9	23,58	75	2,28	16	124,21	135	3 colheres de arroz cheia	IBGE, 2011
Feijão roxo	3,72	29	8,39	65	0,35	6	49,98	65	1 concha pequena cheia	TACO, 2011
Asa de frango cozida	32,23	38	0	0	23,35	62	348	120	3 unidade médias	IBGE, 2011
Rabanete cru fatiado c/ casca	0,59	11	3,56	66	0,53	22	16,83	99	3 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Tomate cereja	0,34	14	1,86	74	0,13	12	8,40	40	4 unidades	PHILIPPI, 2002
Repolho branco cru picado	0,78	19	2,94	73	0,15	8	13,50	54	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Cebola crua	0,20	10	1,68	88	0,02	2	7,20	18	3 rodela médias	IBGE, 2011
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	5,60	100	50,40	7	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>40,79</b>	<b>26</b>	<b>42,01</b>	<b>27</b>	<b>32,41</b>	<b>47</b>	<b>618,52</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 87** – Informação Nutricional Opção 2, variação 4 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz integral	3,78	8	36,69	76	3,38	16	193,44	252	4 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Tutu de feijão	5,58	17	23,46	71	1,73	12	129,95	105	3 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
Sardinha em óleo	34,13	63	0,75	1	8,63	36	217,50	125	1 lata	PHILIPPI, 2002
Cenoura crua ralada	0,37	9	3,64	87	0,07	4	15,48	36	3 colher de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Alface lisa	0,76	38	1,09	55	0,06	6	6,22	45	3 folhas grandes	PHILIPPI, 2002
Palmito em conserva picado	0,86	29	2	67	0,05	4	9,72	54	3 colheres de sopa rasas	PHILIPPI, 2002
Cebola crua	0,26	10	2,24	88	0,02	2	9,60	24	4 rodela médias	IBGE, 2011
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	5,60	100	50,40	7	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>45,85</b>	<b>29</b>	<b>69,87</b>	<b>44</b>	<b>19,53</b>	<b>28</b>	<b>632,31</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 88** – Informação Nutricional Opção 2, variação 5 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz branco	5,22	8	57,31	84	2,66	9	280,55	225	5 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Feijão rosinha	6,36	26	16,55	68	0,67	6	95,01	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
Almôndega de frango frita	10,73	26	5,85	14	10,73	59	165,75	78	3 unidade pequenas	PHILIPPI, 2002
Agrião cru	0,54	33	0,77	47	0,14	19	5,25	21	3 pegadores	IBGE, 2011
Alface roxa	0,23	24	0,62	65	0,05	11	3,18	25	5 folhas pequenas	TACO, 2011
Tomate	1,02	14	5,58	74	0,40	12	25,20	120	4 fatias grandes	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	5,60	100	50,40	7	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>24,09</b>	<b>15</b>	<b>86,68</b>	<b>55</b>	<b>20,23</b>	<b>29</b>	<b>625,34</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 89** – Informação Nutricional Opção 2, variação 6 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz integral com brócolis	4	9	32,62	75	2,97	15	172,31	241	5 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Feijão preto	6,27	23	19,61	71	0,75	6	107,84	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
Coxa de frango assada	26	41	0,78	1	16,01	57	258,16	110	2 unidades médias	PHILIPPI, 2002
Alface americana crua	0,12	23	0,35	66	0,03	11	1,76	20	4 folhas médias	TACO, 2011
Tomate cru	0,51	14	2,79	74	0,2	12	12,6	60	4 fatias médias	PHILIPPI, 2002
Cenoura ralada crua	0,50	9	4,85	87	0,09	4	20,64	48	4 colheres de sopa rasas	IBGE, 2011
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	5,6	100	50,40	7	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>37,41</b>	<b>24</b>	<b>61</b>	<b>39</b>	<b>25,64</b>	<b>37</b>	<b>623,71</b>	–	–	

**Quadro 90** – Informação Nutricional Opção 2, variação 7 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz branco	4,18	8	45,85	84	2,12	9	224,44	180	4 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Feijão carioca	7,64	24	21,75	69	0,87	6	122,28	160	2 conchas médias rasas	TACO, 2011
Estrogonofe de frango	21,06	46	3,11	7	9,55	47	188,17	120	1 colher de arroz cheia	TACO, 2011
Agrião cru picado	1,85	60	1,04	34	0,08	6	8,80	80	1 prato raso	PHILIPPI, 2002
Beterraba crua ralada	1,3	14	7,66	83	0,14	3	34,4	80	5 colheres de sopa cheia	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	5,6	100	50,40	7	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>36,02</b>	<b>23</b>	<b>79,4</b>	<b>51</b>	<b>18,36</b>	<b>26</b>	<b>628,49</b>	–	–	

**Quadro 91** – Informação Nutricional Opção 2, variação 8 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz integral	4,72	8	45,86	76	4,22	16	241,79	315	5 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Feijão rosinha	7,26	26	18,92	68	0,76	6	108,59	160	2 concha média rasas	TACO, 2011
Salmão grelhado	22,1	44	0	0	12,35	56	206	100	1 filé médio	USDA, 2012
Tomate cru	0,43	14	2,33	74	0,17	12	10,5	50	5 unidades	PHILIPPI, 2002
Palmito em conserva picado	1,44	29	3,33	67	0,09	4	16,2	90	5 colheres de sopa rasas	PHILIPPI, 2002
Rabanete cru fatiado c/ casca	0,2	11	1,19	66	0,18	22	5,61	33	1 colher de arroz rasa	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	6,44	100	57,4	7	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>36,15</b>	<b>22</b>	<b>71,62</b>	<b>44</b>	<b>24,21</b>	<b>34</b>	<b>646,09</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 92** – Informação Nutricional Opção 2, variação 9 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz á grega	3,9	9	31,44	75	3,04	16	165,61	180	4 colheres de arroz cheia	IBGE, 2011
Feijão fradinho	7,13	25	18,9	67	0,9	7	109,21	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
Filé de traíra assado	57,98	88	0	0	3,67	12	280,80	240	2 filés médios	IBGE, 2011
Rúcula crua	0,13	37	0,16	47	0,02	16	1,38	8	1 pegador	IBGE, 2011
Pepino cru picado	1	18	4,02	74	0,19	8	18,85	145	5 colheres sopa rasas	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	5,60	100	50,40	7	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>70,14</b>	<b>45</b>	<b>54,52</b>	<b>35</b>	<b>13,42</b>	<b>20</b>	<b>626,25</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 93** – Informação Nutricional Opção 2, variação 10 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz carreteiro	19,49	28	20,85	30	12,82	42	276,79	180	4 colheres de arroz cheia	TACO, 2011
Tutu de feijão	5,68	17	23,46	71	1,73	12	129,95	105	3 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
Frango à passarinho	15,5	53	0,35	1	6,05	46	125	50	2 pedaços pequenos	PHILIPPI, 2002
Couve crua picada	1,99	22	6	67	0,42	11	30	60	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Beterraba crua ralada	1,04	14	6,12	83	0,11	3	27,52	64	4 colheres de sopa rasas	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	6,44	100	57,4	7	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>43,7</b>	<b>27</b>	<b>56,78</b>	<b>35</b>	<b>27,57</b>	<b>38</b>	<b>646,66</b>	–	–	

**Quadro 94** – Informação Nutricional Opção 3, variação 1 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz branco	4,18	8	45,85	84	2,12	9	224,44	180g	4 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Feijão roxo	8,01	29	18,07	65	0,75	6	107,65	140 g	1 concha média cheia	IBGE, 2011
Carne moída cozida	26,62	52	0	0	11,10	48	214	100 g	4 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
Couve-flor cozida	1,11	26	2,47	59	0,27	15	13,8	60 g	1 ramo médio	PHILIPPI, 2002
Cenoura cozida picada	1,10	9	10,50	87	0,18	3	45	100 g	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>41,02</b>	<b>27</b>	<b>76,89</b>	<b>51</b>	<b>14,43</b>	<b>22</b>	<b>604,89</b>	–	–	

**Quadro 95** – Informação Nutricional Opção 3, variação 2 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Arroz integral com brócolis</b>	4,25	15,18	32,65	54,92	2,5	7,87	168,05	159 g	6 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002; IBGE, 2011
<b>Feijão rosinha</b>	6,36	26	16,55	68	0,67	6	95,01	140 g	1 concha média cheia	TACO, 2011
<b>Patinho grelhado</b>	43,34	76	0	0	6	24	238,80	120g	1 bife grande	IBGE, 2011
<b>Abobora moranga cozida</b>	1,56	12	10,58	85	0,15	3	43,20	216g	6 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Espinafre refogado</b>	2,97	23	3,75	29	2,78	48	45,30	100g	4 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
<b>Beterraba cozida picada</b>	0,68	14	3,99	83	0,07	3	17,60	40g	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>59,14</b>	<b>38</b>	<b>67,52</b>	<b>44</b>	<b>12,17</b>	<b>18</b>	<b>607,96</b>	–	–	

**Quadro 96** – Informação Nutricional Opção 3, variação 3 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Arroz integral</b>	2,84	8	27,52	76	2,53	16	145,08	189	3 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
<b>Feijão rosinha</b>	6,36	26	16,55	68	0,67	6	95,01	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
<b>Fígado bovino frito</b>	34,08	46	10,68	14	13,04	40	304,03	134	1 bife grande	PHILIPPI, 2002
<b>Jiló cozido</b>	0,70	13	3,50	64	0,55	23	19	50	2 colheres de sopa rasas	PHILIPPI, 2002
<b>Repolho cozido picado</b>	0,56	16	2,41	69	0,23	15	11,88	54	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Cenoura cozida picada</b>	1,10	9	10,50	87	0,18	3	45	100	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>45,62</b>	<b>29</b>	<b>71,16</b>	<b>46</b>	<b>17,20</b>	<b>25</b>	<b>620</b>	–	–	

**Quadro 97** – Informação Nutricional Opção 3, variação 4 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz branco	4,18	8	45,85	84	2,12	9	224,44	180	4 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Tutu de feijão	5,68	17	23,46	71	1,73	12	129,95	105	3 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
Paleta bovina cozida	16,95	41	0	0	10,79	59	169,4	70	2 pedaços pequenos	IBGE, 2011
Couve refogada picada	1,69	9	5,43	29	5,27	62	70,27	60	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Vagem cozida	1,48	18	6,16	76	0,22	6	27,3	78	6 unidades	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>29,98</b>	<b>19</b>	<b>80,89</b>	<b>52</b>	<b>20,13</b>	<b>29</b>	<b>621,36</b>	–	–	

**Quadro 98** – Informação Nutricional Opção 3, variação 5 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz branco	5,22	8	57,31	48	2,66	9	280,55	225	5 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Feijão roxo	8,01	29	18,07	65	0,75	6	107,65	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
Acém s/ gordura cozido	21,82	53	0	0	8,71	47	171,69	80	4 pedaços pequenos	TACO, 2011
Vagem cozida	1,52	18	6,32	76	0,22	6	28	80	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Couve flor cozida picada	1,85	26	4,12	59	0,45	15	23	100	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Nabo cozido picado	0,74	12	5,11	85	0,08	3	18,72	104	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>39,15</b>	<b>25</b>	<b>90,93</b>	<b>57</b>	<b>12,87</b>	<b>18</b>	<b>629,61</b>	–	–	

**Quadro 99** – Informação Nutricional Opção 3, variação 6 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Arroz integral</b>	4,84	8	48,3	79	3,72	14	247,49	189	3 colheres de arroz cheia	IBGE, 2011
<b>Feijão preto</b>	6,27	23	19,61	71	0,75	6	107,84	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
<b>Almôndega bovina frita</b>	20,64	39	11	21	9,2	40	214,85	100	2 unidades médias	IBGE, 2011
<b>Brócolis refogado</b>	1,19	14	3,59	42	1,66	44	30,37	50	5 colheres de sopa rasas	IBGE, 2011
<b>Cenoura cozida picada</b>	0,83	9	7,88	87	0,14	3	33,75	75	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>33,77</b>	<b>21</b>	<b>90,37</b>	<b>57</b>	<b>14,46</b>	<b>22</b>	<b>634,3</b>	–	–	

**Quadro 100** – Informação Nutricional Opção 3, variação 7 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Arroz integral</b>	3,78	8	36,69	76	3,38	16	193,44	252	4 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
<b>Tutu de feijão</b>	9,20	17	37,98	71	2,80	12	210,40	170	2 colheres de arroz cheia	IBGE, 2011
<b>Músculo bovino cozido</b>	14,05	67	0	0	3,02	33	87,21	45	3 pedaços pequenos	TACO, 2011
<b>Chuchu cozido picado</b>	0,50	9	4,08	75	0,38	16	19,20	80	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Couve-flor cozida picada</b>	1,85	26	14,12	59	0,45	15	23	100	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Batata inglesa cozida</b>	2,05	8	24,01	91	0,12	1	103,20	120	4 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>31,44</b>	<b>20</b>	<b>106,88</b>	<b>66</b>	<b>10,14</b>	<b>14</b>	<b>636,45</b>	–	–	

**Quadro 101** – Informação Nutricional Opção 3, variação 8 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Arroz à grega</b>	3,90	9	31,44	75	3,04	16	165,61	180	4 colheres de arroz cheia	IBGE, 2011
<b>Feijão carioca</b>	6,69	24	19,03	69	0,76	6	106,99	140	1 c concha média cheia	TACO, 2011
<b>Fraldinha assada</b>	36,12	76	0	0	5	24	199	100	1 bife médio	USDA, 2012
<b>Batata inglesa cozida picada</b>	2,05	8	24,01	91	0,12	1	103,20	120	2 colheres de arroz rasas	PHILIPPI, 2002
<b>Abobrinha refogada</b>	0,82	8	3,88	37	2,55	55	38,07	90	3 colheres de sopa rasas	IBGE, 2011
<b>Quiabo cozido</b>	2,24	27	5,41	66	0,25	7	26,40	120	3 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>51,82</b>	<b>32</b>	<b>83,77</b>	<b>52</b>	<b>11,71</b>	<b>16</b>	<b>639,27</b>	–	–	

**Quadro 102** – Informação Nutricional Opção 3, variação 9 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Arroz branco</b>	5,22	8	57,31	84	2,66	9	280,55	225	5 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
<b>Feijão carioca</b>	6,69	24	19,03	69	0,76	6	106,99	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
<b>Contra filé grelhado</b>	35,88	78	0	0	4,49	22	193,69	100	1 bife médio	TACO, 2011
<b>Beterraba cozida</b>	1,01	14	5,98	83	0,11	3	26,40	60	3 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
<b>Chuchu ensopado</b>	0,50	5	4,07	39	2,66	57	39,27	80	4 colheres de sopa cheia	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>49,29</b>	<b>31</b>	<b>86,38</b>	<b>54</b>	<b>10,66</b>	<b>15</b>	<b>646,9</b>	–	–	

**Quadro 103** – Informação Nutricional Opção 3, variação 10 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz à grega	2,92	9	23,58	75	2,28	16	124,21	135g	3 colheres de arroz cheia	IBGE, 2011
Feijão preto	6,27	23	19,61	71	0,75	6	107,84	140g	1 concha média cheia	TACO, 2011
Alcatra grelhado	30,67	60	0	0	9	40	204	100g	1 bife médio	IBGE, 2011
Batata inglesa assada	2,05	8	24,01	91	0,12	1	103,20	120g	2 colheres de arroz cheia	IBGE, 2011
Brócolis cozido picado	1,55	34	2,64	57	0,18	9	14,56	52g	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Couve refogada	2,25	9	7,24	29	7,02	62	93,69	80g	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>45,72</b>	<b>27</b>	<b>77,07</b>	<b>46</b>	<b>19,35</b>	<b>26</b>	<b>647,5</b>	–	–	

**Quadro 104** – Informação Nutricional Opção 4, variação 1 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz integral	4,72	8	45,86	76	4,22	16	241,79	315	5 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Feijão preto	6,27	23	19,61	71	0,75	6	107,84	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
Almondega de frango	10,73	26	5,85	14	10,73	59	165,75	78	3 unidades pequenas	PHILIPPI, 2002
Abobrinha refogada	1,09	8	5,17	37	3,40	55	50,76	120	4 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
Chuchu refogado	0,5	5	4,07	39	2,66	57	39,27	80	4 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>23,31</b>	<b>15</b>	<b>80,57</b>	<b>53</b>	<b>21,75</b>	<b>32</b>	<b>605,41</b>	–	–	

**Quadro 105** – Informação Nutricional Opção 4, variação 2 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípido		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz branco	5,22	8	57,31	84	2,66	9	280,55	225	5 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Feijão roxo	9,15	29	20,65	65	0,86	6	123,03	160	1 concha grande rasa	TACO, 2011
Coxa de frango assada	13	41	0,39	1	8	57	129,08	55	1 unidade pequena	PHILIPPI, 2002
Couve-flor cozida	1,67	26	3,71	59	0,41	15	20,7	90	3 ramos pequenos	PHILIPPI, 2002
Beterraba cozida	1,01	14	5,98	83	0,11	3	26,4	60	5 fatias médias	PHILIPPI, 2002
Cenoura cozida picada	0,83	9	7,88	87	0,14	3	33,75	75	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>30,88</b>	<b>20</b>	<b>95,92</b>	<b>62</b>	<b>12,17</b>	<b>18</b>	<b>613,51</b>	–	–	

**Quadro 106** – Informação Nutricional Opção 4, variação 3 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípido		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz branco	5,22	8	57,31	84	2,66	9	280,55	225	5 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Feijão roxo	9,15	29	20,65	65	0,86	6	123,03	160	1 concha grande rasa	TACO, 2011
Coxa de frango cozida	12,09	67	0	0	2,63	33	75,34	45	3 unidades pequenas	TACO, 2011
Quiabo refogado	2,99	14	7,22	34	4,88	52	75,35	160	4 colheres de sopa	IBGE, 2011
Batata inglesa cozida	0,87	9	8,96	91	0	0	38,69	75	3 colheres de sopa rasas	TACO, 2011
Cenoura cozida picada	0,83	9	7,88	87	0,14	3	33,75	75	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>31,15</b>	<b>20</b>	<b>102,01</b>	<b>64</b>	<b>11,16</b>	<b>16</b>	<b>626,71</b>	–	–	

**Quadro 107** – Informação Nutricional Opção 4, variação 4 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Arroz integral c/ brócolis</b>	4,59	9	38,06	75	3,47	15	201	279	5 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
<b>Tutu de feijão</b>	4,6	17	18,99	71	1,4	12	105,2	85	1 colher de arroz cheia	IBGE, 2011
<b>Bacalhau ensopado</b>	39,86	72	0	0	6,75	28	230,44	165	3 colheres de arroz cheia	IBGE, 2011
<b>Couve refogada</b>	2,25	9	7,24	29	7,02	62	93,69	80	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>51,3</b>	<b>33</b>	<b>64,29</b>	<b>41</b>	<b>18,64</b>	<b>27</b>	<b>630,32</b>	–	–	

**Quadro 108** – Informação Nutricional Opção 4, variação 5 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Arroz à grega</b>	4,87	9	39,3	75	3,8	16	207,01	225	5 colheres de arroz cheia	IBGE, 2011
<b>Feijão branco</b>	12,57	25	36,12	71	0,9	4	198,8	140	1 concha média cheia	PHILIPPI, 2002
<b>Estrogonofe de frango</b>	17,55	46	2,59	7	7,96	47	156,81	100	2 colheres de arroz cheia	TACO, 2011
<b>Brócolis refogado</b>	0,95	14	2,87	42	1,33	44	24,3	40	4 colheres de sopa rasas	IBGE, 2011
<b>Repolho refogado</b>	1,14	9	4,96	40	2,78	51	44,79	90	2 colheres de arroz cheia	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>37,09</b>	<b>23</b>	<b>85,84</b>	<b>53</b>	<b>16,76</b>	<b>23</b>	<b>631,71</b>	–	–	

**Quadro 109** – Informação Nutricional Opção 4, variação 6 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Arroz carreteiro</b>	22,74	28	24,33	30	14,96	42	322,92	210	4 colheres de arroz cheia	IBGE, 2011
<b>Feijão carioca</b>	6,69	24	19,03	69	0,76	6	106,99	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
<b>Filé de tilápia grelhado</b>	28,99	88	0	0	1,84	12	140,40	120	1 filé grande	IBGE, 2011
<b>Brócolis cozido</b>	1,55	34	2,64	57	0,18	9	14,56	52	4 colheres de sopa cheia	PHILIPPI, 2002
<b>Beterraba cozida</b>	1,01	14	5,98	83	0,11	3	26,40	60	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Vagem cozida</b>	1,14	18	4,74	76	0,17	6	21	60	3 colheres de sopa niveladas	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>62,13</b>	<b>39</b>	<b>56,71</b>	<b>36</b>	<b>18,01</b>	<b>25</b>	<b>632,27</b>	–	–	

**Quadro 110** – Informação Nutricional Opção 4, variação 7 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Arroz integral</b>	3,78	8	36,69	76	3,38	16	193,44	252	4 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
<b>Feijão rosinha</b>	6,36	26	16,55	68	0,67	6	95,01	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
<b>Filé de tilápia assado</b>	28,99	88	0	0	1,84	12	140,4	120	1 filé grande	IBGE, 2011
<b>Salada de batata c/ maionese e orégano</b>	2,46	5	15,87	29	15,88	66	211,53	101	2 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>41,58</b>	<b>26</b>	<b>69,12</b>	<b>43</b>	<b>21,76</b>	<b>31</b>	<b>640,38</b>	–	–	

**Quadro 111** – Informação Nutricional Opção 4, variação 8 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Arroz integral</b>	3,78	8	36,69	76	3,38	16	193,44	252	4 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
<b>Feijão preto</b>	6,27	23	19,61	71	0,75	6	107,84	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
<b>Sardinha (conserva em óleo)</b>	34,13	63	0,75	1	8,63	36	217,50	125	1 lata	PHILIPPI, 2002
<b>Batata inglesa assada</b>	2,05	8	24,01	91	0,12	1	103,20	120	4 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
<b>Couve-flor cozida picada</b>	1,85	26	4,12	59	0,45	15	23	100	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>48,08</b>	<b>29</b>	<b>85,18</b>	<b>52</b>	<b>13,32</b>	<b>18</b>	<b>644,98</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 112** – Informação Nutricional Opção 4, variação 9 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Arroz à grega</b>	2,92	9	23,58	75	2,28	16	124,21	135	3 colheres de arroz cheia	IBGE, 2011
<b>Feijão rajado</b>	7,75	26	21,37	70	0,56	4	118,58	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
<b>Linguiça de frango</b>	10,98	31	0	0	11,10	69	147	60	1 gomo	IBGE, 2011
<b>Inhame cozido picado</b>	2,10	5	38,64	94	0,20	1	162,40	140	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Couve refogada picada</b>	2,25	9	7,24	29	7,02	62	93,69	80	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>90,83</b>	<b>55</b>	<b>21,16</b>	<b>29</b>	<b>645,88</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 113** – Informação Nutricional Opção 4, variação 10 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Arroz branco</b>	4,18	8	45,85	84	2,12	9	224,44	180	4 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
<b>Feijão carioca</b>	6,69	24	19,03	69	0,76	6	106,99	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
<b>Frango desfiado</b>	24,73	75	0	0	3,61	25	138,40	80	4 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
<b>Abobrinha refogada</b>	1,09	8	5,17	37	3,40	55	50,76	120	4 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
<b>Brócolis cozido picado</b>	1,55	34	2,64	57	0,18	9	14,56	52	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Chuchu cozido picado</b>	0,50	9	4,08	75	0,38	16	19,20	80	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Cenoura cozida picada</b>	1,10	9	10,50	87	0,18	3	45	100	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>39,83</b>	<b>26</b>	<b>87,26</b>	<b>58</b>	<b>10,63</b>	<b>16</b>	<b>600</b>	–	–	

**Quadro 114** – Informação Nutricional Opção 5, variação 1 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Purê de inhame</b>	5,15	10,02	35,35	55,43	10,78	56,4	254,96	223	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002; IBGE, 2011
<b>Feijão carioca</b>	6,69	24	19,03	69	0,76	6	106,99	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
<b>Coxa de frango assada</b>	13	41	0,39	1	8	57	129,08	55	1 unidade média	PHILIPPI, 2002
<b>Berinjela, ensopada</b>	0,83	4	8,73	43	4,82	53	75,55	100	4 colheres de sopa rasas	IBGE, 2011
<b>Couve refogada</b>	1,69	16	3,93	37	2,2	47	37,7	80	4 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
<b>Acelga refogada</b>	0,27	12	0,43	19	0,72	70	8,59	18	3 colheres de sopa rasas	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>27,63</b>	<b>18</b>	<b>67,86</b>	<b>43</b>	<b>27,28</b>	<b>39</b>	<b>612,87</b>	–	–	

**Quadro 115** – Informação Nutricional Opção 5, variação 2 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Purê de batata baroa</b>	2,88	7	37,21	91	0,29	2	159,60	210	6 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
<b>Feijão roxo</b>	8,01	29	18,07	65	0,75	6	107,65	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
<b>Alcatra frito</b>	30,67	48	0	0	14,61	52	253,57	100	1 bife médio	IBGE, 2011
<b>Agrião cru</b>	0,36	33	0,51	47	0,09	19	3,50	14	2 pegadores	IBGE, 2011
<b>Tomate</b>	1,02	14	5,58	74	0,40	12	25,20	120	4 fatias grandes	PHILIPPI, 2002
<b>Cenoura crua ralada</b>	0,50	9	4,85	87	0,09	4	20,64	48	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Azeite de oliva extra virgem</b>	0	0	0	0	5,6	100	50,40	7	1 colher de sobremesa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>43,44</b>	<b>27</b>	<b>66,22</b>	<b>42</b>	<b>21,83</b>	<b>31</b>	<b>620,56</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 116** – Informação Nutricional Opção 5, variação 3 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Purê de batata doce</b>	5	8	28,44	44	14,09	48	258,24	213	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002; IBGE, 2011
<b>Feijão preto</b>	6,27	23	19,61	71	0,75	6	107,84	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
<b>Filé de frango</b>	29,66	67	0,31	1	6,22	32	183,63	100	1 filé pequeno	PHILIPPI, 2002
<b>Cenoura cozida</b>	1,1	9	10,5	87	0,18	3	45	100	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Chuchu refogado</b>	0,5	5	4,07	39	2,66	57	39,27	80	4 colheres de sopa rasas	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>42,52</b>	<b>27</b>	<b>63,32</b>	<b>40</b>	<b>23,9</b>	<b>34</b>	<b>633,98</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 117** – Informação Nutricional Opção 5, variação 4 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Purê de batata inglesa c/ batata baroa</b>	6,86	10	29,33	41	15,53	49	280,16	313	6 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002; IBGE, 2011; TACO, 2011
<b>Feijão rosinha</b>	6,36	26	16,55	68	0,67	6	95,01	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
<b>Contra filé grelhado</b>	24,32	65	0	0	5,77	35	156	80	1 bife pequeno	PHILIPPI, 2002
<b>Alface lisa</b>	0,76	38	1,09	55	0,06	6	6,22	45	3 folhas grandes	PHILIPPI, 2002
<b>Couve crua picada</b>	1,99	22	6	67	0,42	11	30	60	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Tomate cereja</b>	0,26	14	1,40	74	0,10	12	6,30	30	3 unidades	PHILIPPI, 2002
<b>Abacaxi</b>	0,20	3	6,20	90	0,22	7	24,50	50	1 fatia pequena	PHILIPPI, 2002
<b>Azeite de oliva extra virgem</b>	0	0	0	0	4	100	36	5	1 colher de sobremesa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>40,56</b>	<b>25</b>	<b>61,06</b>	<b>38</b>	<b>26,84</b>	<b>37</b>	<b>634,19</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 118** – Informação Nutricional Opção 5, variação 5 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Purê de ervilha</b>	6,26	15,35	14,52	36,8	18,04	51,55	246,99	147	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Feijão rosinha</b>	6,36	26	16,55	68	0,67	6	95,01	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
<b>Salmão grelhado</b>	26,14	44	0	0	14,53	56	242,71	100	1 filé médio	TACO, 2011
<b>Brócolis refogado</b>	1,19	14	3,59	42	1,66	44	30,37	50	5 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
<b>Beterraba cozida</b>	0,81	14	4,79	83	0,09	3	21,12	48	4 fatias média	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>40,76</b>	<b>26</b>	<b>39,45</b>	<b>25</b>	<b>34,99</b>	<b>50</b>	<b>636</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 119** – Informação Nutricional Opção 5, variação 6 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Purê de mandioca</b>	4,10	6	35,10	55	10,92	39	252,36	213	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Feijão roxo</b>	8,01	29	18,07	65	0,75	6	107,65	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
<b>Almondegas de frango</b>	12,48	26	7,54	16	12,1	58	188,5	104	4 unidades pequenas	PHILIPPI, 2002
<b>Couve-flor cozida</b>	1,67	26	3,71	59	0,41	15	20,7	90	3 ramos pequenos	PHILIPPI, 2002
<b>Repolho refogado</b>	1,02	9	4,41	40	2,47	51	39,81	80	4 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
<b>Vagem cozida</b>	1,48	18	6,16	76	0,22	6	27,3	78	6 unidades	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>28,81</b>	<b>17</b>	<b>77,99</b>	<b>47</b>	<b>26,9</b>	<b>36</b>	<b>636,32</b>	–	–	

**Quadro 120** – Informação Nutricional Opção 5, variação 7 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Purê de abóbora moranga</b>	2,68	9	9,80	33	7,59	58	111,80	260	4 colheres de arroz niveladas	PHILIPPI, 2002
<b>Feijão preto</b>	6,27	23	19,61	71	0,75	6	107,84	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
<b>Almondegas bovina frita</b>	25,39	31	8,87	11	20,89	58	331,92	120	4 unidades pequenas	PHILIPPI, 2002
<b>Repolho branco cru picado</b>	1,04	19	3,92	73	0,19	8	18	72	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Beterraba crua ralada</b>	1,04	14	6,12	83	0,11	3	27,52	64	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Tomate cereja</b>	0,34	14	1,86	74	0,13	12	8,40	40	4 unidades	PHILIPPI, 2002
<b>Azeite de oliva extra virgem</b>	0	0	0	0	4	100	36	5	1 colher de sobremesa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>36,76</b>	<b>23</b>	<b>50,18</b>	<b>31</b>	<b>33,67</b>	<b>47</b>	<b>641,48</b>	–	–	

**Quadro 121** – Informação Nutricional Opção 5, variação 8 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Purê de cenoura</b>	8,1	10	23,24	29	22,15	61	317,03	354	5 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Feijão preto</b>	6,27	23	19,61	71	0,75	6	107,84	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
<b>Filé de tilápia frito</b>	28,99	72	0	0	4,91	28	167,59	120	1 filé grande	IBGE, 2011
<b>Abobrinha refogada</b>	1,09	8	5,17	37	3,4	55	50,76	120	4 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>44,45</b>	<b>27</b>	<b>48,02</b>	<b>30</b>	<b>31,21</b>	<b>43</b>	<b>643,22</b>	–	–	

**Quadro 122** – Informação Nutricional Opção 5, variação 9 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Purê de batata inglesa com abóbora</b>	5,90	14	16,61	41	8,14	45	160,83	254	4 colheres de sopa cheia	PHILIPPI, 2002; IBGE, 2011; TACO, 2011
<b>Feijão fradinho</b>	7,13	25	18,90	67	0,90	7	109,21	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
<b>Carne moída refogada</b>	24,09	34	0,86	1	20,83	65	293,11	100	4 colheres de sopa cheia	TACO, 2011
<b>Rabanete cru fatiado c/ casca</b>	0,59	11	3,56	66	0,53	22	16,83	99	3 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
<b>Pepino cru picado</b>	0,60	18	2,41	74	0,11	8	11,31	87	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Repolho branco cru picado</b>	1,04	19	3,92	73	0,19	8	18	72	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Cebola crua</b>	0,20	10	1,68	88	0,02	2	7,20	18	3 rodela médias	IBGE, 2011
<b>Azeite de oliva extra virgem</b>	0	0	0	0	4	100	36	5	1 colher sobremesa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>39,56</b>	<b>24</b>	<b>47,94</b>	<b>29</b>	<b>34,74</b>	<b>47</b>	<b>650</b>	–	–	

**Quadro 123** – Informação Nutricional Opção 5, variação 10 de Almoço.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Purê de batata doce cenoura</b>	6,04	13	21,34	46	8,32	41	181,42	240	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Feijão carioca</b>	6,69	24	19,03	69	0,76	6	106,99	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
<b>Fígado bovino frito</b>	34,06	46	10,68	14	13,04	40	304,03	134	1 bife grande	PHILIPPI, 2002
<b>Espinafre cru</b>	2,15	40	6,63	49	0,26	11	16,50	75	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Tomate cereja</b>	0,26	14	1,40	74	0,10	12	6,30	30	3 unidades	PHILIPPI, 2002
<b>Azeite de oliva extra virgem</b>	0	0	0	0	4	100	36	5	1 colher de sobremesa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>49,21</b>	<b>30</b>	<b>55,07</b>	<b>34</b>	<b>26,48</b>	<b>36</b>	<b>650</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	

## LANCHE DA TARDE/NOITE

**Quadro 124** – Informação Nutricional Opção 1, variação 1 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Ovo de galinha</b>	5,66	51,78	0,5	4,57	4,77	43,64	69,75	45	1 unidade	IBGE, 2011
<b>Azeite de oliva</b>	0	0	0	0	5	100	44,2	5	1 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Leite de vaca desnatado</b>	1,69	40,05	2,49	59	0,04	0,95	17,08	50	1 xícara café	IBGE, 2011
<b>Farinha de aveia</b>	4,32	14,46	21,96	73,49	3,6	12,05	140,4	36	2 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
<b>Carne moída refogada</b>	26,62	66,09	0	0	13,66	33,91	236,66	100	4 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
<b>Molho de tomate</b>	0,36	11,15	2,06	63,78	0,81	25,08	15,39	39	3 colheres de opa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>38,66</b>	<b>41,32</b>	<b>27,01</b>	<b>28,87</b>	<b>27,89</b>	<b>29,81</b>	<b>523</b>	<b>-</b>		

**Quadro 125** – Informação Nutricional Opção 1, variação 2 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Ovo de galinha</b>	5,66	51,78	0,5	4,57	4,77	43,64	69,75	45	1 unidade	IBGE, 2011
<b>Azeite de oliva</b>	0	0	0	0	5	100	44,2	5	1 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Leite de vaca desnatado</b>	1,69	40,05	2,49	59	0,04	0,95	17,08	5	1 xícara de café	IBGE, 2011
<b>Farinha de aveia</b>	4,32	14,46	21,96	73,49	3,6	12,05	140,4	36	2 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
<b>Filé de frango cozido</b>	27,53	88,98	0,23	0,74	3,18	10,28	147,3	90	5 colheres de sopa	IBGE, 2011
<b>Milho verde</b>	3,06	11,19	23,09	84,46	1,19	4,35	99,36	92	4 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>42,27</b>	<b>39,02</b>	<b>48,27</b>	<b>44,56</b>	<b>17,78</b>	<b>16,41</b>	<b>518</b>	-		

**Quadro 126** – Informação Nutricional Opção 1, variação 3 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Ovo de galinha</b>	11,32	51,74	1,01	4,62	9,55	43,65	139,5	90	2 unidades	IBGE, 2011
<b>Azeite de oliva</b>	0	0	0	0	7	100	61,88	7	1 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Leite de vaca desnatado</b>	3,39	40,12	4,98	58,93	0,08	0,95	34,15	100	1/2 xícara de chá	IBGE, 2011
<b>Farinha de aveia</b>	6,72	14,46	34,16	73,49	5,6	12,05	218,74	56	7 colheres de sopa rasas	IBGE, 2011
<b>Palmito em conserva</b>	6,72	29,63	15,54	68,52	0,42	1,85	75,6	420	3 colheres sobremesa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>28,15</b>	<b>26,43</b>	<b>55,69</b>	<b>52,3</b>	<b>22,6</b>	<b>21,27</b>	<b>530</b>	-		

**Quadro 127** – Informação Nutricional Opção 1, variação 4 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Ovo de galinha</b>	5,66	51,78	0,5	4,57	4,77	43,64	69,75	45	1 unidades	IBGE, 2011
<b>Azeite de oliva</b>	0	0	0	0	5	100	44,2	5	1 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Farinha de aveia</b>	4,32	14,46	21,96	73,49	3,6	12,05	140,4	36	2 colheres sopa cheias	IBGE, 2011
<b>Abobrinha cozida</b>	0,64	16,49	3,02	77,84	0,22	5,67	14	70	1 colher de arroz picada	PHILIPPI, 2002
<b>Filé de frango cozido</b>	37,09	87,27	0	0	5,41	12,73	207,6	120	3 colher de arroz	IBGE, 2011
<b>Queijo parmesão</b>	3,74	55,16	0,34	5,01	2,7	39,82	41,04	9	1 colher de sopa ralado	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>53,15</b>	<b>51,5</b>	<b>28,32</b>	<b>27,44</b>	<b>21,74</b>	<b>21,06</b>	<b>534</b>	<b>-</b>		

**Quadro 128** – Informação Nutricional Opção 1, variação 5 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Ovo de galinha</b>	5,66	51,78	0,5	4,57	4,77	43,64	69,75	45	1 unidade	IBGE, 2011
<b>Azeite de oliva</b>	0	0	0	0	5	100	44,2	5	1 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Leite de vaca desnatado</b>	1,69	40,05	2,49	59	0,04	0,95	17,08	50	1 xícara de café	IBGE, 2011
<b>Farinha de aveia</b>	4,32	14,46	21,96	73,49	3,6	12,05	140,4	36	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Espinafre cozido</b>	2,24	42,59	2,82	53,61	0,2	3,8	17,25	75	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Ricota</b>	15,76	41,27	4,26	11,15	18,2	47,58	243,6	140	4 fatias médias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>29,67</b>	<b>31,74</b>	<b>32,03</b>	<b>34,26</b>	<b>31,8</b>	<b>34</b>	<b>532</b>	<b>-</b>		

**Quadro 129** – Informação Nutricional Opção 1, variação 6 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Ovo de galinha	5,66	51,78	0,5	4,57	4,77	43,64	69,75	45	1 unidade	IBGE, 2011
Azeite de oliva	0	0	0	0	5	100	44,2	5	1 colher de sopa	IBGE, 2011
Leite de vaca desnatado	1,69	40,05	2,49	59	0,04	0,95	17,08	50	1 xícara de café	PHILIPPI, 2002
Farinha de aveia	4,32	14,46	21,96	73,49	3,6	12,05	140,4	36	2 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
Ricota	19,95	26	4,58	7	19,5	67	261	150	3 fatias	PHILIPPI, 2002
Cogumelo	0,63	27	1,4	60	0,13	12	7,5	30	5 unidades	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>30,69</b>	<b>23</b>	<b>30,09</b>	<b>24</b>	<b>31,71</b>	<b>53</b>	<b>537,77</b>	<b>-</b>		

**Quadro 130** – Informação Nutricional Opção 1, variação 7 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Ovo de galinha	5,66	51,78	0,5	4,57	4,77	43,64	69,75	45	1 unidades	IBGE, 2011
Azeite de oliva	0	0	0	0	5	100	44,2	5	1 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
Leite de vaca desnatado	1,69	40,05	2,49	59	0,04	0,95	17,08	50	1 xícara de café	IBGE, 2011
Farinha de aveia	8,64	16	36,18	69	3,4	15	207,36	54	3 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
Queijo muçarela	7,57	28	0,87	3	8,42	69	109,59	39	3 fatias	IBGE, 2011
Presunto	6,16	37	0,13	1	4,56	62	67,8	30	2 fatias	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>29,72</b>	<b>23</b>	<b>40,17</b>	<b>31</b>	<b>26,2</b>	<b>46</b>	<b>515,78</b>	<b>-</b>		

**Quadro 131** – Informação Nutricional Opção 1, variação 8 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Ovo de galinha</b>	5,66	51,78	0,5	4,57	4,77	43,64	69,75	45	1 unidade	IBGE, 2011
<b>Azeite de oliva</b>	0	0	0	0	5	100	44,2	5	1 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Leite de vaca desnatado</b>	1,69	40,05	2,49	59	0,04	0,95	17,08	50	1 xícara de café	IBGE, 2011
<b>Farinha de aveia</b>	4,32	14,46	21,96	73,49	3,6	12,05	140,4	36	2 colheres de sopa cheia	IBGE, 2011
<b>Peito de peru</b>	19,32	92	0	0	0,76	8	89,6	64	2 fatias	IBGE, 2011
<b>Ricota</b>	5,65	26	1,53	7	6,5	67	87	50g	1 fatia	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>40,97</b>	<b>32</b>	<b>40,7</b>	<b>32</b>	<b>20,47</b>	<b>36</b>	<b>515</b>	-		

**Quadro 132** – Informação Nutricional Opção 1, variação 9 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Ovo de galinha</b>	5,66	51,78	0,5	4,57	4,77	43,64	69,75	45	1 unidade	IBGE, 2011
<b>Azeite de oliva</b>	0	0	0	0	5	100	44,2	5	1 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Leite de vaca desnatado</b>	1,69	40,05	2,49	59	0,04	0,95	17,08	50	1 xícara de café	IBGE, 2011
<b>Farinha de aveia</b>	4,32	14,46	21,96	73,49	3,6	12,05	140,4	36	2 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
<b>Atum</b>	41,28	89	2,72	6	0,96	5	184,8	160	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>57,27</b>	<b>44</b>	<b>41,9</b>	<b>32</b>	<b>14,2</b>	<b>24</b>	<b>523,19</b>	-		

**Quadro 133** – Informação Nutricional Opção 1, variação 10 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Ovo de galinha	5,66	51,78	0,5	4,57	4,77	43,64	69,75	45	1 unidade	IBGE, 2011
Azeite de oliva	0	0	0	0	5	100	44,2	5	1 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
Leite de vaca desnatado	1,69	40,05	2,49	59	0,04	0,95	17,08	50	1 xícara de café	IBGE, 2011
Farinha de aveia	4,32	14,46	21,96	73,49	3,6	12,05	140,4	36	2 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
Rúcula	1,28	37	1,62	47	0,24	16	13,78	80	1 prato raso	PHILIPPI, 2002
Tomate seco	3,64	8	16,8	39	10,14	53	153,36	72	4 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
Molho de tomate	0,56	9	3,16	48	1,25	43	23,68	60	3 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>21,47</b>	<b>16</b>	<b>60,76</b>	<b>44</b>	<b>24,84</b>	<b>40</b>	<b>529,21</b>	<b>-</b>		

**Quadro 134** – Informação Nutricional Opção 2, variação 1 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Batata doce	2,32	6,31	34,02	92,55	0,42	1,14	147	140	1 unidade média	PHILIPPI, 2002
Filé de frango cozido e desfiado	37,09	87,27	0	0,00	5,41	12,73	207,6	120	6 colheres de sopa	IBGE, 2011
Milho verde	2,8	14,58	14,4	75	2	10,42	87,2	80	4 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
Queijo parmesão (ralado)	7,49	55,2	0,68	5,01	5,4	39,79	82,08	18	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>49,7</b>	<b>44,36</b>	<b>49,1</b>	<b>43,83</b>	<b>12,2</b>	<b>11,81</b>	<b>524</b>	<b>-</b>		

**Quadro 135** – Informação Nutricional Opção 2, variação 2 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Farinha de trigo integral</b>	5,28	13,79	32,56	85,06	0,44	1,15	158,4	44	1/2 xícara de chá	PHILIPPI, 2002
<b>Aveia em flocos finos</b>	4,5	14,46	22,88	73,5	3,75	12,05	146,25	37,5	1/2 xícara de chá	PHILIPPI, 2002
<b>Manteiga sem sal</b>	0,04	0,51	0	0	7,74	99,49	68,18	9	1 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Fermento químico</b>	0,02	1,12	1,76	98,88	0	0	3,59	4	1 colher de chá	PHILIPPI, 2002
<b>Filé de frango cozido</b>	22,02	89,01	0,18	0,73	2,54	10,27	117,84	72	4 colheres de sopa	IBGE, 2011
<b>Cenoura picada</b>	0,55	9,34	5,25	89,13	0,09	1,53	22,5	50	2 colheres sopa cheia	IBGE, 2011
<b>Tomate</b>	0,26	14,77	1,4	79,55	0,1	5,68	6,3	30	2 fatias médias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>32,66</b>	<b>29,33</b>	<b>64,02</b>	<b>57,49</b>	<b>14,7</b>	<b>13,17</b>	<b>523</b>	-		

**Quadro 136** – Informação Nutricional Opção 2, variação 3 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Ovo</b>	5,66	51,78	0,5	4,57	4,77	43,64	69,75	45	1 unidade	IBGE, 2011
<b>Margarina light</b>	0,02	0,22	0,09	0,97	9,13	98,81	81,18	32	1 colher de sopa	IBGE, 2011
<b>Farelo de trigo</b>	1,4	18,45	5,81	76,55	0,38	5,01	19,44	9	1 colher de sopa cheia	PHILIPPI, 2002
<b>Farinha de aveia</b>	8,64	17,92	36,18	75,03	3,4	7,05	207,36	54	3 colheres de sopa	IBGE, 2011
<b>Filé de frango cozido desfiado</b>	27,53	88,98	0,23	0,74	3,18	10,28	147,3	90	5 colheres de sopa	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>43,26</b>	<b>40,46</b>	<b>42,8</b>	<b>40,03</b>	<b>20,8</b>	<b>19,51</b>	<b>525</b>	-		

**Quadro 137** – Informação Nutricional Opção 2, variação 4 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Farinha de trigo integral</b>	8,4	13,79	51,8	85,06	0,7	1,15	252	70	7 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Fermento biológico</b>	1,14	88,37	0,11	8,53	0,04	3,1	5,3	10	2 colher de chá	PHILIPPI, 2002
<b>Açúcar demerara</b>	0	0	19	100	0	0	73,53	19	1 colher de sopa	USDA, 2012
<b>Chia</b>	1,45	21,17	3	43,8	2,4	35,04	39,5	7,5	1 colher de sopa	NEPA, 2006
<b>Manteiga sem sal</b>	0,03	0,92	0	0	3,24	99,08	28,68	4	1 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Carne moída refogada</b>	12,05	52,62	0,43	1,88	10,42	45,5	146,56	50	2 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>23,07</b>	<b>20,2</b>	<b>74,34</b>	<b>65,09</b>	<b>16,8</b>	<b>14,71</b>	<b>546</b>	<b>-</b>		

**Quadro 138** – Informação Nutricional Opção 2, variação 5 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Aveia em flocos</b>	12,6	18,87	47,88	71,7	6,3	9,43	294	84	7 colheres de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>Farinha de grão de bico</b>	10,3	25,76	26,6	66,53	3,08	7,7	178,02	46	1/2 xícara de chá	USDA, 2012
<b>Brocolis cozido</b>	1,79	35,52	3,04	60,32	0,21	4,17	16,8	60	1 escumadeira picado	PHILIPPI, 2002
<b>Cenoura cozida</b>	0,51	9,41	4,83	89,11	0,08	1,48	20,7	46	1 unidade pequena	PHILIPPI, 2002
<b>Abobrinha cozida</b>	0,32	16,49	1,51	77,84	0,11	5,67	7	35	1 colher de arroz picada	PHILIPPI, 2002
<b>Cebola</b>	0,41	11,75	3,02	86,53	0,06	1,72	13,3	35	1/2 unidade média	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>25,93</b>	<b>21,1</b>	<b>86,89</b>	<b>70,84</b>	<b>9,83</b>	<b>8,01</b>	<b>530</b>	<b>-</b>		

**Quadro 139** – Informação Nutricional Opção 2, variação 6 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Polvilho</b>	0,21	0	62,84	99	0,07	0	254,36	71,25	1/3 xícara de chá	PHILIPPI, 2002
<b>Azeite de oliva</b>	0	0	0	0	20	100	176,8	20	4 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Mandioquinha</b>	0,72	7	9,3	91	0,07	2	39,9	52,5	1 1/2 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Queijo parmesão</b>	4,4	23	0	0	6,6	77	77	16,5	1 1/2 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>5,33</b>	<b>4</b>	<b>72,15</b>	<b>52</b>	<b>26,7</b>	<b>44</b>	<b>548</b>	<b>-</b>		

**Quadro 140** – Informação Nutricional Opção 2, variação 7 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Brócolis</b>	1,55	34	2,64	57	0,18	9	14,56	52	4 colheres de sopa	IBGE, 2011
<b>Azeite de oliva</b>	0	0	0	0	20	100	44,2	5	1 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Ovo</b>	5,66	33	0,5	3	4,77	64	69,75	45	1 unidade	IBGE, 2011
<b>Farinha de aveia</b>	9,72	13	49,41	64	8,1	24	315,9	81	4 1/2 colheres de sopa	IBGE, 2011
<b>Queijo muçarela</b>	5,04	28	0,58	3	5,62	69	73,06	26	2 fatias	IBGE, 2011
<b>Tomate</b>	0,26	14	1,4	74	0,1	12	6,3	30	2 fatias	PHILIPPI, 2002
<b>Fermento químico</b>	0,16	12	1,13	88	0	0	4,89	3	1 colher de chá	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>22,4</b>	<b>17</b>	<b>55,66</b>	<b>42</b>	<b>23,8</b>	<b>41</b>	<b>528</b>	<b>-</b>		

**Quadro 141** – Informação Nutricional Opção 2, variação 8 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Feijão preto</b>	8,96	23	28,01	71	1,07	6	154,05	200	1 xícara de chá	TACO, 2011
<b>Azeite de oliva</b>	0	0	0	0	20	100	44,2	5	1 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Aveia em flocos</b>	6,75	17	25,65	64	3,38	19	157,5	45	3 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Farinha de trigo integral</b>	6,12	14	37,74	84	0,51	3	183,6	51	3 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>21,8</b>	<b>16</b>	<b>91,4</b>	<b>67</b>	<b>9,96</b>	<b>17</b>	<b>539</b>	-		

**Quadro 142** – Informação Nutricional Opção 2, variação 9 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Mandioca cozida</b>	1,08	2	54,18	96	0,54	2	225	180	6 colheres de sopa	IBGE, 2011
<b>Ovo</b>	5,66	33	0,5	3	4,77	64	69,75	45	1 unidade	IBGE, 2011
<b>Farinha de trigo integral</b>	6,12	14	37,74	84	0,51	3	183,6	51	3 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Queijo parmesão</b>	2,93	23	0	0	4,4	77	51,33	11g	1 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>15,79</b>	<b>12</b>	<b>92,42</b>	<b>70</b>	<b>10,22</b>	<b>18</b>	<b>529</b>	-		

**Quadro 143** – Informação Nutricional Opção 2, variação 10 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Batata doce cozida</b>	2,32	6	34,02	91	0,42	3	147	140	1 unidade média	PHILIPPI, 2002
<b>Ovo</b>	5,66	33	0,5	3	4,77	64	69,75	45	1 unidade	IBGE, 2011
<b>Farinha de trigo integral</b>	6,12	14	37,7	84	0,51	3	183,6	51	3 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Peito de frango</b>	24,7	75	0	0	3,61	25	138,4	80	4 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>38,8</b>	<b>29</b>	<b>72,26</b>	<b>55</b>	<b>9,31</b>	<b>16</b>	<b>538</b>	-		

**Quadro 144** – Informação Nutricional Opção 3, variação 1 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Pão integral</b>	6,48	22,49	20,65	71,68	1,68	5,83	123,5	50	2 fatias	PHILIPPI, 2002
<b>Queijo minas</b>	16,2	48,65	0	0	17,1	51,35	218,7	90	3 fatias médias	PHILIPPI, 2002
<b>Peito de peru</b>	23,14	96,06	0	0	0,95	3,94	101,1	96	3 fatias médias	PHILIPPI, 2002
<b>Abacaxi</b>	0,59	2,98	18,6	93,84	0,65	3,18	73,5	150	3 fatias pequenas	PHILIPPI, 2002
<b>Alface lisa</b>	0,13	25,49	0,35	68,63	0,03	5,88	18	10	1 folha média	PHILIPPI, 2002
<b>Tomate</b>	0,38	14,5	2,09	79,77	0,15	5,73	9,45	45	3 fatias médias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>46,91</b>	<b>42,98</b>	<b>41,69</b>	<b>38,2</b>	<b>20,55</b>	<b>18,83</b>	<b>528</b>	-		

**Quadro 145** – Informação Nutricional Opção 3, variação 2 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Pão integral</b>	6,48	22,49	20,65	71,68	1,68	5,83	123,5	50	2 fatias	PHILIPPI, 2002
<b>Queijo minas</b>	21,6	48,65	0	0	22,8	51,35	291,6	120	4 fatias médias	PHILIPPI, 2002
<b>Rúcula</b>	0,19	40,43	0,24	51,06	0,04	8,51	2,07	12	2 folhas	PHILIPPI, 2002
<b>Tomate seco</b>	1,29	5,87	12,67	57,64	8,02	36,49	119,9	15	3 unidades	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>29,55</b>	<b>30,9</b>	<b>33,56</b>	<b>35,09</b>	<b>32,52</b>	<b>34,01</b>	<b>537</b>	-		

**Quadro 146** – Informação Nutricional Opção 3, variação 3 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Pão integral</b>	6,48	22,49	20,65	71,68	1,68	5,83	123,5	50g	2 fatias	PHILIPPI, 2002
<b>Carne cozida</b>	32,32	55,13	0	0	26,32	44,87	375,3	120g	2 pedaços médios	PHILIPPI, 2002
<b>Pimentão</b>	0,21	15,44	1,11	81,62	0,04	2,94	48	24g	4 fatias	PHILIPPI, 2002
<b>Tomate</b>	0,77	14,64	4,19	79,66	0,3	5,7	18,9	90g	3 fatias grandes	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>39,76</b>	<b>42,28</b>	<b>25,94</b>	<b>27,59</b>	<b>28,33</b>	<b>30,13</b>	<b>523</b>	-		

**Quadro 147** – Informação Nutricional Opção 3, variação 4 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Pão integral</b>	6,48	22,49	20,65	71,68	1,68	5,83	123,5	50	2 fatias	PHILIPPI, 2002
<b>Ricota</b>	22,6	41,32	6,1	11,15	26	47,53	348	200	4 fatias grandes	PHILIPPI, 2002
<b>Berinjela</b>	0,62	10,73	4,99	86,33	0,17	2,94	21	75	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Alface</b>	0,26	25,49	0,7	68,63	0,06	5,88	3,6	20	2 folhas médias	PHILIPPI, 2002
<b>Tomate</b>	0,77	14,64	4,19	79,66	0,3	5,7	18,9	90	3 fatias grandes	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>30,72</b>	<b>32,15</b>	<b>36,62</b>	<b>38,33</b>	<b>28,2</b>	<b>29,52</b>	<b>515</b>	-		

**Quadro 148** – Informação Nutricional Opção 3, variação 5 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Pão integral</b>	12,95	22,48	41,3	71,7	3,35	5,82	247	100	4 fatias	PHILIPPI, 2002
<b>Queijo cottage</b>	19,8	56,41	4,8	13,68	10,5	29,91	192	150	6 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Cenoura ralada</b>	0,75	9,19	7,27	89,09	0,14	1,72	30,96	72	6 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Alface</b>	0,26	25,49	0,7	68,63	0,06	5,88	3,6	20	2 folhas médias	PHILIPPI, 2002
<b>Tomate</b>	1,53	14,59	8,37	79,79	0,59	5,62	37,8	180	6 fatias grandes	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>35,3</b>	<b>31,41</b>	<b>62,43</b>	<b>55,56</b>	<b>14,64</b>	<b>13,03</b>	<b>511</b>	-		

**Quadro 149** – Informação Nutricional Opção 3, variação 6 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Pão integral</b>	6,48	22,49	20,65	71,68	1,68	5,83	123,5	50	2 fatias	PHILIPPI, 2002
<b>Ricota</b>	11,3	41,32	3,05	11,15	13	47,53	174	100	3 fatias grandes	PHILIPPI, 2002
<b>Milho</b>	2,39	9,32	18,08	70,51	5,17	20,16	115,3	72	3 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Frango</b>	14,4	92,78	0	0	1,12	7,22	71,73	45	Meio pedaço pequeno	PHILIPPI, 2002
<b>Alface</b>	0,26	25,49	0,7	68,6	0,06	5,88	3,6	20	2 folhas médias	PHILIPPI, 2002
<b>Tomate</b>	1,53	14,59	8,37	79,79	0,59	5,62	37,8	180	6 fatias grandes	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>36,3</b>	<b>33,47</b>	<b>50,56</b>	<b>46,62</b>	<b>21,59</b>	<b>19,91</b>	<b>525</b>	-		

**Quadro 150** – Informação Nutricional Opção 3, variação 7 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Pão integral</b>	6,48	22,49	20,65	71,68	1,68	5,83	123,5	50	2 fatias	PHILIPPI, 2002
<b>Ricota</b>	11,3	41,32	3,05	11,15	13	47,53	174	100	3 fatias grandes	PHILIPPI, 2002
<b>Atum</b>	20,64	91,81	1,36	6,05	0,48	2,14	92,4	80	2 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Alface</b>	0,26	25,49	0,7	68,6	0,06	5,88	3,6	20	2 folhas médias	PHILIPPI, 2002
<b>Tomate</b>	1,53	14,59	8,37	79,79	0,59	5,62	37,8	180	6 fatias grandes	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>45,8</b>	<b>44,27</b>	<b>35,37</b>	<b>34,19</b>	<b>22,29</b>	<b>21,54</b>	<b>517</b>	-		

**Quadro 151** – Informação Nutricional Opção 3, variação 8 de Lanche tarde/noite

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Pão integral</b>	6,48	22,49	20,65	71,68	1,68	5,83	123,5	50	2 fatias	PHILIPPI, 2002
<b>Queijo cottage</b>	21,86	63,47	4,69	13,62	7,89	22,91	180,25	175	7 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Cenoura</b>	0,5	9,19	4,85	89,15	0,09	1,65	20,64	48	2 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Ovo cozido</b>	13,29	56,84	0,61	2,61	9,48	40,55	145,7	100	2 unidades	PHILIPPI, 2002
<b>Alface</b>	0,26	25,49	0,7	68,6	0,06	5,88	3,6	20	2 folhas médias	PHILIPPI, 2002
<b>Tomate</b>	1,53	14,59	8,37	79,79	0,59	5,62	37,8	180	6 fatias grandes	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>43,86</b>	<b>42,49</b>	<b>39,59</b>	<b>38,35</b>	<b>19,77</b>	<b>19,15</b>	<b>510</b>	-		

**Quadro 152** – Informação Nutricional Opção 3, variação 9 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Pão integral</b>	12,95	22,48	41,29	71,7	3,35	5,82	247	100	4 fatias	PHILIPPI, 2002
<b>Queijo cottage</b>	24,98	63,47	5,36	13,62	9,02	22,92	206	200	8 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Espinafre</b>	2,87	42,64	3,51	52,15	0,35	5,2	22	100	4 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Tomate</b>	1,53	14,59	8,37	79,79	0,59	5,62	37,8	180	6 fatias grandes	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>45,8</b>	<b>44,27</b>	<b>35,37</b>	<b>34,19</b>	<b>22,29</b>	<b>21,54</b>	<b>517</b>	-		

**Quadro 153** – Informação Nutricional Opção 3, variação 10 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Pão integral</b>	12,95	22,48	41,29	71,7	3,35	5,82	247	100	4 fatias	PHILIPPI, 2002
<b>Guacamole</b>	2,48	7,29	10,52	30,91	21,03	61,8	225	157	9 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002 DIETBOX, 2014
<b>Alface</b>	0,26	25,49	0,7	68,63	0,06	5,88	3,6	20	2 folhas médias	PHILIPPI, 2002
<b>Tomate</b>	1,53	14,59	8,37	79,79	0,59	5,62	37,8	180	6 fatias grandes	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>17,16</b>	<b>16,7</b>	<b>60,6</b>	<b>58,97</b>	<b>25,01</b>	<b>24,34</b>	<b>513</b>	-		

**Quadro 154** – Informação Nutricional Opção 4, variação 1 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Tapioca (goma)</b>	0,13	0,2	60,32	99,8	0,01	0	231,88	68	4 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Frango</b>	37,09	87,3	0	0	5,41	12,7	207,06	120	6 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Queijo muçarela</b>	5,04g	44,9	0,58g	5,2	5,62g	50	73,06	26	2 fatias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>42,27</b>	<b>37</b>	<b>60,9</b>	<b>53,3</b>	<b>11,04</b>	<b>9,7</b>	<b>513</b>	-		

**Quadro 155** – Informação Nutricional Opção 4, variação 2 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Tapioca (goma)</b>	0,13	0,2	60,32	99,8	0,01	0	231,88	68	4 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Frango</b>	37,09	87,3	0	0	5,41	12,7	207,06	120	6 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Cream cheese</b>	1,86	18,8	0,62	6,3	7,44	75	77,5	31	1 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>39,08</b>	<b>34,6</b>	<b>60,94</b>	<b>54</b>	<b>12,87</b>	<b>11,4</b>	<b>517</b>	-		

**Quadro 156** – Informação Nutricional Opção 4, variação 3 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Tapioca (goma)</b>	0,13	0,2	60,32	99,8	0,01	0	231,88	68	4 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Frango</b>	37,09	87,3	0	0	5,41	12,7	207,06	120	6 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Catupiry</b>	3,41	30,8	0,66	6	6,99	63,2	79,17	30	1 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>40,63</b>	<b>35,8</b>	<b>60,48</b>	<b>53,3</b>	<b>12,41</b>	<b>10,9</b>	<b>519</b>	-		

**Quadro 157** – Informação Nutricional Opção 4, variação 4 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Tapioca (goma)</b>	0,13	0,2	60,32	99,8	0,01	0	231,88	68	4 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Carne seca</b>	19,37	55,1	0	0	15,77	44,9	225,36	72	4 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Queijo muçarela</b>	5,04	44,9	0,58	5,2	5,62	49,9	73,06	26	2 fatias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>24,54</b>	<b>23</b>	<b>60,9</b>	<b>57</b>	<b>21,4</b>	<b>20</b>	<b>530</b>	-		

**Quadro 158** – Informação Nutricional Opção 4, variação 5 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Tapioca (goma)</b>	0,19	0,2	90,47	99,8	0,02	0	347,82	102	6 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Presunto</b>	6,16	56,8	0,13	1,2	4,56	42	67,8	30	3 fatias	PHILIPPI, 2002
<b>Queijo muçarela</b>	7,57	44,9	0,87	5,2	8,42	49,9	109,59	39	3 fatias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>13,92</b>	<b>11,8</b>	<b>91,47</b>	<b>77,3</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>525</b>	-		

**Quadro 159** – Informação Nutricional Opção 4, variação 6 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Tapioca (goma)</b>	0,19	0,2	90,47	99,8	0,02	0	347,82	102	6 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Queijo muçarela</b>	10,09	44,9	1,16	5,2	11,23	50	146,12	52	4 fatias	PHILIPPI, 2002
<b>Tomate</b>	1,02	14,6	5,58	79,7	0,4	5,7	25,2	120	4 fatias grandes	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>11,30</b>	<b>9,4</b>	<b>97,22</b>	<b>80,9</b>	<b>11,64</b>	<b>9,7</b>	<b>519</b>	-		

**Quadro 160** – Informação Nutricional Opção 4, variação 7 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Tapioca (goma)</b>	0,13	0,2	60,32	99,8	0,01	0	231,88	68	4 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Atum, em óleo</b>	4,19	81,4	0	0	0,96	18,6	26,55	16	1 colher de sopa cheia	PHILIPPI, 2002
<b>Ricota</b>	16,95	41,3	4,58	11,2	19,5	47,5	261	150	3 fatias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>21,27</b>	<b>19,9</b>	<b>64,89</b>	<b>60,9</b>	<b>20,47</b>	<b>19,2</b>	<b>519</b>	-		

**Quadro 161** – Informação Nutricional Opção 4, variação 8 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Tapioca (goma)</b>	0,16	0,2	75,4	99,8	0,01	0	289,75	85	5 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Carne moída refogada</b>	19,27	52,6	0,69	1,9	16,66	45,5	234,4	80	2 colheres de arroz rasas	PHILIPPI, 2002
<b>Cenoura crua ralada</b>	0,25	9,2	2,42	89	0,05	1,8	10,32	24	2 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>19,68</b>	<b>17,1</b>	<b>78,51</b>	<b>68,3</b>	<b>16,72</b>	<b>14,6</b>	<b>535</b>	-		

**Quadro 162** – Informação Nutricional Opção 4, variação 9 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípido		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Tapioca (goma)</b>	0,19	0,2	90,47	99,8	0,02	0	347,82	102	6 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Abobrinha cozida</b>	0,55	16,5	2,59	77,8	0,19	5,7	12	60	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Tomate</b>	0,77	14,6	4,19	79,7	0,3	5,7	18,9	90	3 fatias grandes	PHILIPPI, 2002
<b>Queijo muçarela</b>	10,09	44,9	1,16	5,2	11,23	50	146,12	52	4 fatias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>11,6</b>		<b>98,41</b>		<b>11,74</b>		<b>524,84</b>	<b>-</b>		

**Quadro 163** – Informação Nutricional Opção 4, variação 10 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípido		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Tapioca (goma)</b>	0,16	0,2	75,4	99,8	0,01	0	289,75	85	5 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Banana nanica, crua</b>	1,68	5,5	28,62	94	0,14	0,5	109,83	120	2 unidades	PHILIPPI, 2002
<b>Canela em pó</b>	2,02	4,5	41,5	91,9	1,66	3,7	135,72	52	4 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>3,86</b>		<b>145,5</b>		<b>1,81</b>		<b>535</b>	<b>-</b>		

**Quadro 164** – Informação Nutricional Opção 5, variação 1 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípido		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Ovo de galinha</b>	5,66	51,78	0,5	4,57	4,77	43,64	69,75	45	1 ovo	PHILIPPI, 2002
<b>Aveia em flocos</b>	7,2	17,91	30,15	75,02	2,84	7,07	172,8	45	3 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Azeite de oliva</b>	0	0	0	0	5	100	44,2	5	1 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>Fermento químico</b>	0,02	1,12	1,76	98,88	0	0	3,59	4	1 colher de chá	PHILIPPI, 2002
<b>Filé de frango, refogado</b>	24,73	81,38	0	0	5,66	18,62	156,53	80	2 colheres de arroz	PHILIPPI, 2002
<b>Milho verde</b>	2,3	11,21	17,32	84,45	0,89	4,34	74,52	70	3 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>39,91</b>	<b>36,68</b>	<b>49,73</b>	<b>45,7</b>	<b>19,16</b>	<b>17,6</b>	<b>521</b>	<b>-</b>		

**Quadro 165** – Informação Nutricional Opção 5, variação 2 de Lanche tarde/noite

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Ovo de galinha	5,66	51,78	0,5	4,57	4,77	43,64	69,75	45	1 ovo	PHILIPPI, 2002
Aveia em flocos	7,2	17,91	30,15	75,02	2,84	7,07	172,8	45	3 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva	0	0	0	0	5	100	44,2	5	1 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
Fermento químico	0,02	1,12	1,76	98,88	0	0	3,59	4	1 colher de chá	PHILIPPI, 2002
Carne moída refogada	19,27	52,62	0,69	1,88	16,66	45,49	234,49	80	2 colheres de arroz rasas	PHILIPPI, 2002
Tomate	0,38	14,5	2,09	79,77	0,15	5,73	9,45	45	3 fatias médias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>32,53</b>	<b>33,49</b>	<b>35,19</b>	<b>36,23</b>	<b>29,42</b>	<b>30,3</b>	<b>534</b>	-		

**Quadro 166** – Informação Nutricional Opção 5, variação 3 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Ovo de galinha	5,66	51,78	0,5	4,57	4,77	43,64	69,75	45	1 ovo	PHILIPPI, 2002
Aveia em flocos	7,2	17,91	30,15	75,02	2,84	7,07	172,8	45	3 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva	0	0	0	0	5	100	44,2	5	1 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
Fermento químico	0,02	1,12	1,76	98,88	0	0	3,59	4	1 colher de chá	PHILIPPI, 2002
Cenoura cozida	0,88	9,34	8,4	89,17	0,14	1,49	36	80	2 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Ervilha seca	5,96	26,33	16,15	71,33	0,53	2,34	90,72	112	2 colheres de arroz	DIETBOX, 2014
Berinjela cozida	0,95	10,81	7,58	86,23	0,26	2,96	31,92	114	2 colheres de arroz	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>20,67</b>	<b>17,9</b>	<b>64,54</b>	<b>55,8</b>	<b>13,54</b>	<b>26,3</b>	<b>448,98</b>	-		

**Quadro 167** – Informação Nutricional Opção 5, variação 4 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípido		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Ovo de galinha	5,66	51,78	0,5	4,57	4,77	43,64	69,75	45	1 ovo	PHILIPPI, 2002
Aveia em flocos	7,2	17,91	30,15	75,02	2,84	7,07	172,8	45	3 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva	0	0	0	0	5	100	44,2	5	1 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
Fermento químico	0,02	1,12	1,76	98,88	0	0	3,59	4	1 colher de chá	PHILIPPI, 2002
Atum em óleo	20,95	81,36	0	0	4,8	18,64	132,73	80	5 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Queijo parmesão	9,15	55,19	0,83	5,01	6,6	39,81	100,32	22	2 colheres de sopa ralado	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>42,98</b>	<b>42,88</b>	<b>33,24</b>	<b>33,16</b>	<b>24,01</b>	<b>23,95</b>	<b>523</b>	<b>-</b>		

**Quadro 168** – Informação Nutricional Opção 5, variação 5 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípido		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Ovo de galinha	5,66	51,78	0,5	4,57	4,77	43,64	69,75	45	1 ovo	PHILIPPI, 2002
Aveia em flocos	7,2	17,91	30,15	75,02	2,84	7,07	172,8	45	3 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva	0	0	0	0	5	100	44,2	5	1 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
Fermento químico	0,02	1,12	1,76	98,88	0	0	3,59	4	1 colher de chá	PHILIPPI, 2002
Abobrinha	1,91	16,42	9,07	78	0,65	5,59	42	210	3 colheres de arroz cheias (picada)	PHILIPPI, 2002
Queijo muçarela	12,61	44,88	1,45	5,16	14,04	49,96	182,65	65	5 fatias médias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>27,4</b>	<b>63,88</b>	<b>1,45</b>	<b>3,38</b>	<b>14,04</b>	<b>32,73</b>	<b>515</b>	<b>-</b>		

**Quadro 169** – Informação Nutricional Opção 5, variação 6 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Ovo de galinha	5,66	51,78	0,5	4,57	4,77	43,64	69,75	45	1 ovo	PHILIPPI, 2002
Aveia em flocos	7,2	17,91	30,15	75,02	2,84	7,07	172,8	45	3 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva	0	0	0	0	5	100	44,2	5	1 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
Fermento químico	0,02	1,12	1,76	98,88	0	0	3,59	4	1 colher de chá	PHILIPPI, 2002
Frango	22,02	79	0,18	1	2,54	20	117,84	72	4 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
Queijo cottage	25,04	86	2,68	9	0,61	5	123,25	145	1 xícara de chá	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>59,95</b>	<b>46</b>	<b>35,27</b>	<b>27</b>	<b>15,76</b>	<b>27</b>	<b>531,43</b>	-		

**Quadro 170** – Informação Nutricional Opção 5, variação 7 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Ovo de galinha	5,66	51,78	0,5	4,57	4,77	43,64	69,75	45	1 ovo	PHILIPPI, 2002
Aveia em flocos	7,2	17,91	30,15	75,02	2,84	7,07	172,8	45	3 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva	0	0	0	0	5	100	44,2	5	1 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
Fermento químico	0,02	1,12	1,76	98,88	0	0	3,59	4	1 colher de chá	PHILIPPI, 2002
Queijo Minas	12,78	25	2,61	5	16,3	70	207,9	90	3 fatias	PHILIPPI, 2002
Tomate	0,51	14	2,79	74	0,2	12	12,6	60	4 fatias médias	PHILIPPI, 2002
Manjericão	0,08	31	0,13	53	0,02	17	0,81	3	5 folhas	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>26,25</b>	<b>20</b>	<b>37,94</b>	<b>29</b>	<b>29,2</b>	<b>51</b>	<b>511,65</b>	-		

**Quadro 171** – Informação Nutricional Opção 5, variação 8 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Ovo de galinha	5,66	51,78	0,5	4,57	4,77	43,64	69,75	45	1 ovo	PHILIPPI, 2002
Aveia em flocos	7,2	17,91	30,15	75,02	2,84	7,07	172,8	45	3 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva	0	0	0	0	5	100	44,2	5	1 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
Fermento químico	0,02	1,12	1,76	98,88	0	0	3,59	4	1 colher de chá	PHILIPPI, 2002
Peito de peru	48,3	92	0	0	1,89	8	224	160	5 fatias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>61,18</b>	<b>48</b>	<b>32,41</b>	<b>26</b>	<b>14,5</b>	<b>26</b>	<b>514,34</b>	-		

**Quadro 172** – Informação Nutricional Opção 5, variação 9 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lípídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Ovo de galinha	5,66	51,78	0,5	4,57	4,77	43,64	69,75	45	1 ovo	PHILIPPI, 2002
Aveia em flocos	7,2	17,91	30,15	75,02	2,84	7,07	172,8	45	3 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva	0	0	0	0	5	100	44,2	5	1 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
Fermento químico	0,02	1,12	1,76	98,88	0	0	3,59	4	1 colher de chá	PHILIPPI, 2002
Sardinha	27,57	49	0	0	12,82	51	232,96	112	7 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>40,45</b>	<b>31</b>	<b>32,41</b>	<b>25</b>	<b>25,44</b>	<b>44</b>	<b>523,3</b>	-		

**Quadro 173** – Informação Nutricional Opção 5, variação 10 de Lanche tarde/noite.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Ovo de galinha	5,66	51,78	0,5	4,57	4,77	43,64	69,75	45	1 ovo	PHILIPPI, 2002
Aveia em flocos	7,2	17,91	30,15	75,02	2,84	7,07	172,8	45	3 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva	0	0	0	0	5	100	44,2	5	1 colher de sopa	PHILIPPI, 2002
Fermento químico	0,02	1,12	1,76	98,88	0	0	3,59	4	1 colher de chá	PHILIPPI, 2002
Berinjela	1,66	8	17,46	87	0,46	5	70	200	1 unidade	PHILIPPI, 2002
Tomate	0,51	14	2,79	74	0,2	12	12,6	60	4 fatias médias	PHILIPPI, 2002
Queijo Parmesão	8	26	0	0	10	84	120	30	2 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
Cebola refogada	0,27	8	2,03	60	0,47	32	12,62	20	2 colheres de sopa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>23,32</b>	<b>18</b>	<b>54,69</b>	<b>42</b>	<b>23,74</b>	<b>41</b>	<b>505,56</b>	-		

## JANTAR

**Quadro 174** – Informação Nutricional Opção 1, variação 1 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz branco	2,09	8	22,92	84	1,06	9	112,22	90	3 colheres de arroz rasas	PHILIPPI, 2002
Feijão preto	2,91	23	9,10	71	0,35	6	50,07	65	1 concha pequena cheia	TACO, 2011
Carne moída cozida	20,01	52	0		8,19	48	159,32	75	3 colheres de sopa cheias	TACO, 2011
Agrião cru picado	0,65	60	0,36	34	0,03	6	3,08	28	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Tomate	1,02	14	5,58	74	0,40	12	25,20	120	4 rodela grandes	PHILIPPI, 2002
Beterraba crua ralada	0,52	14	3,06	83	0,05	3	13,76	32	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	5,60	100	50,40	5	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>27,20</b>	<b>26</b>	<b>41,03</b>	<b>40</b>	<b>15,68</b>	<b>34</b>	<b>414,68</b>	-	-	

**Quadro 175** – Informação Nutricional Opção 1, variação 2 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz integral	1,29	8	12,52	76	1,15	16	66,01	86	2 colheres de arroz rasas	PHILIPPI, 2002
Tutu de feijão	5,68	17	23,46	71	1,73	12	129,95	105	3 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
Almondega bovina frita	12,70	31	4,43	11	10,45	58	165,96	60	2 unidades pequenas	PHILIPPI, 2002
Alface lisa	0,59	24	1,58	64	0,14	12	8,10	45	3 folhas grandes	PHILIPPI, 2002
Tomate	0,77	14	4,19	74	0,30	12	18,90	90	3 fatias grandes	PHILIPPI, 2002
Repolho branco cru picado	0,52	19	1,96	73	0,10	8	9	36	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	4	100	36	5	1 colher de sobremesa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>21,55</b>	<b>20</b>	<b>48,13</b>	<b>44</b>	<b>17,85</b>	<b>37</b>	<b>433,92</b>	-	-	

**Quadro 176** – Informação Nutricional Opção 1, variação 3 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz integral	0,90	8	8,74	76	0,80	16	46,06	60	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Feijão rosinha	2,95	26	7,68	68	0,31	6	44,11	65	1 concha pequena cheia	TACO, 2011
Filé mingnon grelhado	32,80	62	0	0	8,83	38	219,70	100	1 unidade média	TACO, 2011
Alface lisa	0,59	24	1,58	64	0,14	12	8,10	45	3 folhas grandes	PHILIPPI, 2002
Pepino picado	0,60	18	2,41	74	0,11	8	11,31	87	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Beterraba crua ralada	1,04	14	6,12	83	0,11	3	27,52	64	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Palmito em conserva picado	0,86	29	2	67	0,05	4	9,72	54	3 colheres de sopa rasas	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	4	100	36	5	1 colher de sobremesa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>39,74</b>	<b>40</b>	<b>28,53</b>	<b>28</b>	<b>14,36</b>	<b>32</b>	<b>402,52</b>	-	-	

**Quadro 177** – Informação Nutricional Opção 1, variação 4 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz branco	2,90	8	31,84	84	1,48	9	155,86	125	5 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Feijão roxo	3,72	29	8,39	65	0,35	6	49,98	65	1 concha pequena cheia	TACO, 2011
Musculo cozido	18,74	67	0	0	4,02	33	116,28	60	4 pedaços pequenos	TACO, 2011
Repolho branco cru picado	0,78	19	2,94	73	0,15	8	13,50	54	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Rúcula crua	0,26	37	0,32	47	0,05	16	2,76	16	2 pegadores	PHILIPPI, 2002
Tomate cereja	0,26	14	1,40	74	0,10	12	6,30	30	3 unidades	PHILIPPI, 2002
Manga picada	0,22	3	7,48	94	0,12	3	28,60	44	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	4	100	36	5	1 colher de sobremesa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>26,88</b>	<b>26</b>	<b>52,37</b>	<b>51</b>	<b>10,26</b>	<b>23</b>	<b>409,28</b>	-	-	

**Quadro 178** – Informação Nutricional Opção 1, variação 5 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz branco	1,39	8	15,28	84	0,71	9	74,81	60	2 colheres de arroz rasas	PHILIPPI, 2002
Feijão carioca	3,10	24	8,83	69	0,35	6	49,68	65	1 concha pequena cheia	TACO, 2011
Bife alcatra grelhado	30,67	60	0	0	9	40	204	100	1 bife médio	IBGE, 2011
Tomate cereja	0,34	14	1,86	74	0,13	12	8,40	40	4 unidades	PHILIPPI, 2002
Cenoura crua ralada	0,25	9	2,42	87	0,05	4	10,32	24	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Beterraba crua ralada	0,52	14	3,06	83	0,05	3	13,76	32	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Couve crua picada	1,99	22	6	67	0,42	11	30	60	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	4	100	36	5	1 colher de sobremesa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>38,26</b>	<b>35</b>	<b>34,46</b>	<b>34</b>	<b>14,71</b>	<b>30</b>	<b>426,97</b>	-	-	

**Quadro 179** – Informação Nutricional Opção 1, variação 6 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz com brócolis	2,9	10	24,29	82	1,16	9	119,78	117	2 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Feijão preto	3,58	23	11,2	71	0,43	6	61,62	80	1 concha média rasa	TACO, 2011
Fígado ao alho e óleo	23,26	56	4,1	10	6,26	34	170,93	80	1 bife pequeno	IBGE, 2011
Alface americana	0,12	23	0,35	66	0,03	11	1,76	20	4 folhas médias	TACO, 2011
Espinafre cru	0,74	41	0,94	51	0,07	8	5,75	25	1 pegador	IBGE, 2011
Beterraba crua ralada	0,78	14	4,59	83	0,08	3	20,64	48	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	6,44	100	57,4	7,6	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>31,38</b>	<b>29</b>	<b>45,48</b>	<b>42</b>	<b>14,46</b>	<b>30</b>	<b>437,88</b>	-	-	

**Quadro 180** – Informação Nutricional Opção 1, variação 7 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz integral	2,58	8	25,04	76	2,3	16	132,03	172	4 colheres de arroz rasas	PHILIPPI, 2002
Feijão branco	5,75	25	16,51	71	0,41	4	90,88	64	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Paleta bovina cozida	16,95	41	0	0	10,79	59	169,4	70	2 pedaços pequenos	IBGE, 2011
Repolho roxo cru picado	1,01	17	4,41	76	0,19	7	19,44	72	4 colheres sopa	PHILIPPI, 2002
Rúcula crua	0,26	37	0,32	47	0,05	16	2,76	16	2 pegadores	PHILIPPI, 2002
Tomate cereja cru	0,34	14	1,86	74	0,13	12	8,4	40	4 unidades	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	1,84	100	16,4	2	1 colher chá cheia	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>26,89</b>	<b>24</b>	<b>48,15</b>	<b>44</b>	<b>15,72</b>	<b>32</b>	<b>439,3</b>	-	-	

**Quadro 181** – Informação Nutricional Opção 1, variação 8 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz à grega	1,95	9	15,72	75	1,52	16	82,80	90	2 colheres de arroz rasas	IBGE, 2011
Feijão rosinha	3,63	26	9,46	68	0,38	6	54,29	80	1 concha média rasa	TACO, 2011
Fraldinha bovina grelhada	27,82	60	0	0	8,32	40	194	100	1 bife médio	USDA, 2012
Agrião cru picado	0,49	60	0,27	34	0,02	6	2,31	21	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Cenoura crua ralada	0,50	9	4,85	87	0,09	4	20,64	48	4 colheres de sopa rasas	IBGE, 2011
Rabanete cru fatiado	0,59	11	3,56	66	0,53	22	16,83	99 g	3 colheres de arroz rasas	PHILIPPI, 2002
Palmito em conserva picado	1,15	29	2,66	67	0,07	4	12,96	72 g	4 colheres de sopa rasas	IBGE, 2011
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	5,6	100	50,40	7g	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>36,13</b>	<b>33</b>	<b>36,53</b>	<b>33</b>	<b>16,54</b>	<b>34</b>	<b>434,23</b>	-	-	

**Quadro 182** – Informação Nutricional Opção 1, variação 9 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz branco	2,09	8	22,92	84	1,06	9	112,22	90	2 colheres de arroz rasas	PHILIPPI, 2002
Tutu de feijão	4,6	17	18,99	71	1,4	12	105,2	85	1 colher de arroz cheia	IBGE, 2011
Quibe assado	9,24	31	5,75	20	6,44	49	118,55	50	1 pedaço médio	PHILIPPI, 2002
Couve crua picada	1,99	22	6	67	0,42	11	30	60	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Beterraba crua ralada	0,78	14	4,59	83	0,08	3	20,64	48	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Acelga crua	0,22	30	0,45	62	0,02	8	2,28	12	2 pegadores	IBGE, 2011
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	5,6	100	50,40	7	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>18,91</b>	<b>17</b>	<b>58,70</b>	<b>53</b>	<b>15,03</b>	<b>30</b>	<b>439,29</b>	-	-	

**Quadro 183** – Informação Nutricional Opção 1, variação 10 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz integral	1,89	8	18,35	76	1,69	16	96,72	126	2 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Feijão carioca	3,1	24	8,83	69	0,35	6	49,68	65	1 concha média cheia	TACO, 2011
Lagarto bovino assado	25,28	76	0	0	3,5	24	139,3	70	2 fatias pequenas	IBGE, 2011
Alface roxa	0,23	24	0,62	65	0,05	11	3,18	25	5 folhas médias	TACO, 2011
Tomate cereja	0,43	14	2,33	74	0,17	12	10,5	50	5 unidades	PHILIPPI, 2002
Cenoura crua ralada	0,62	9	6,06	87	0,11	4	25,8	60	5 colheres de sopa rasas	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	11,20	100	100,80	14	2 colheres de sopa rasas	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>31,55</b>	<b>30</b>	<b>36,19</b>	<b>34</b>	<b>17,07</b>	<b>36</b>	<b>425,98</b>	-	-	

**Quadro 184** – Informação Nutricional Opção 2, variação 1 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz integral	1,80	8	17,47	76	1,61	16	92,11	120	6 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Feijão preto	2,91	23	9,10	71	0,35	6	50,07	65	1 concha pequena cheia	TACO, 2011
Frango desfiado	30,91	75	0	0	4,51	25	173	100	5 colheres sopa cheias	IBGE, 2011
Acelga crua picada	0,54	30	1,13	62	0,06	7	5,70	30	3 colheres arroz cheias	PHILIPPI, 2002
Repolho roxo cru	1,01	17	4,41	76	0,19	7	19,44	72	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Tomate	1,02	14	5,58	74	0,40	12	25,20	120g	4 fatias grandes	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	4	100	36	5g	1 colher sobremesa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>38,19</b>	<b>38</b>	<b>37,69</b>	<b>37</b>	<b>11,11</b>	<b>25</b>	<b>401,52</b>	-	-	

**Quadro 185** – Informação Nutricional Opção 2, variação 2 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz integral	2,84	8	27,52	76	2,53	16	145,08	189	3 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Feijão carioca	3,10	24	8,83	69	0,35	6	49,68	65	1 concha pequena cheia	TACO, 2011
Filé tilápia grelhado	28,99	88	0	0	1,84	12	140,40	120	1 filé grande	IBGE, 2011
Pepino cru picado	0,63	30	1,47	70	0	0	6,86	72	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Beterraba crua ralada	1,04	14	6,12	83	0,11	3	27,52	64	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Espinafre cru	2,15	40	2,63	49	0,26	11	16,50	75	2 pegadores	PHILIPPI, 2002
Abacaxi	0,20	3	6,20	90	0,22	7	24,50	50	1 fatia pequena	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	4	100	36	5	1 colher sobremesa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>38,94</b>	<b>35</b>	<b>52,78</b>	<b>47</b>	<b>9,31</b>	<b>19</b>	<b>446,54</b>	–	–	

**Quadro 186** – Informação Nutricional Opção 2, variação 3 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz à grega	1,95	9	15,72	75	1,52	16	82,80	90	2 colheres de arroz cheia	IBGE, 2011
Feijão roxo	3,72	29	8,39	65	0,35	6	49,98	65	1 concha pequena cheia	TACO, 2011
Asa de frango cozida	21,49	38	0	0	15,57	62	232	80	2 unidades médias	IBGE, 2011
Rabanete cru fatiado c/ casca	0,59	11	3,56	66	0,53	22	16,83	99	3 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Tomate cereja	0,34	14	1,86	74	0,13	12	8,40	40	4 unidades	PHILIPPI, 2002
Repolho branco cru picado	0,78	19	2,94	73	0,15	8	13,50	54	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Cebola crua	0,20	10	1,68	88	0,02	2	7,20	18	3 rodela médias	IBGE, 2011
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	4	100	36	5	1 colher sobremesa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>29,07</b>	<b>26</b>	<b>34,15</b>	<b>30</b>	<b>22,27</b>	<b>44</b>	<b>446,71</b>	–	–	

**Quadro 187** – Informação Nutricional Opção 2, variação 4 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz integral	0,90	8	8,74	76	0,80	16	46,06	60	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Tutu de feijão	3,79	17	15,64	71	1,15	12	86,64	70	2 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
Sardinha em óleo	34,13	63	0,75	1	8,63	36	217,50	125	1 lata	PHILIPPI, 2002
Cenoura crua ralada	0,25	9	2,42	87	0,05	4	10,32	24	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Alface lisa	0,51	38	0,73	55	0,04	6	4,15	30	2 folhas grandes	PHILIPPI, 2002
Palmito em conserva picado	0,58	29	1,33	67	0,04	4	6,48	36	2 colheres de sopa rasas	PHILIPPI, 2002
Cebola crua	0,13	10	1,12	88	0,01	2	4,80	12	2 rodela médias	IBGE, 2011
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	4	100	36	5	1 colher sobremesa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>40,28</b>	<b>39</b>	<b>30,73</b>	<b>30</b>	<b>14,71</b>	<b>32</b>	<b>411,95</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 188** – Informação Nutricional Opção 2, variação 5 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz branco	3,13	8	34,38	84	1,59	9	168,33	135	3 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Feijão rosinha	2,95	26	7,68	68	0,31	6	44,11	65	1 concha pequena cheia	TACO, 2011
Almondega de frango frita	10,73	26	5,85	14	10,73	59	165,75	78	3 unidade pequena	PHILIPPI, 2002
Agrião cru	0,54	33	0,77	47	0,14	19	5,25	21	3 pegadores	IBGE, 2011
Alface roxa	0,23	24	0,62	65	0,05	11	3,18	25	5 folhas pequenas	TACO, 2011
Tomate	1,02	14	5,58	74	0,40	12	25,20	120	4 fatias grandes	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	4	100	36	5	1 colher sobremesa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>18,60</b>	<b>17</b>	<b>54,89</b>	<b>49</b>	<b>17,21</b>	<b>35</b>	<b>447,82</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 189** – Informação Nutricional Opção 2, variação 6 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Arroz integral com brócolis</b>	0,93	12	5,9	74	0,53	15	31,27	49	3 colheres de sopa rasas	PHILIPPI, 2002
<b>Feijão preto</b>	2,91	23	9,1	71	0,35	6	50,07	65	1 concha pequena cheia	TACO, 2011
<b>Coxa de frango assada</b>	26	41	0,78	1	16,01	57	258,16	110	2 unidade médias	PHILIPPI, 2002
<b>Alface americana crua</b>	0,12	23	0,35	66	0,03	11	1,76	20	4 folhas médias	TACO, 2011
<b>Tomate cru</b>	0,51	14	2,79	74	0,2	12	12,6	60	4 fatias médias	PHILIPPI, 2002
<b>Cenoura ralada crua</b>	0,50	9	4,85	87	0,09	4	20,64	48	4 colheres de sopa rasas	IBGE, 2011
<b>Azeite de oliva extra virgem</b>	0	0	0	0	5,6	100	50,40	7	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>30,98</b>	<b>29</b>	<b>23,77</b>	<b>22</b>	<b>22,80</b>	<b>48</b>	<b>424,9</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 190** – Informação Nutricional Opção 2, variação 7 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Arroz branco</b>	2,09	8	22,92	84	1,06	9	112,22	90	2 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
<b>Feijão carioca</b>	3,82	24	10,87	69	0,43	6	61,14	80	1 concha média rasa	TACO, 2011
<b>Estrogonofe de frango</b>	21,06	46	3,11	7	9,55	47	188,17	120	1 colher de arroz cheia	TACO, 2011
<b>Agrião cru picado</b>	1,85	60	1,04	34	0,08	6	8,80	80	1 prato raso cheio	PHILIPPI, 2002
<b>Beterraba crua ralada</b>	0,52	14	3,06	83	0,05	3	13,76	32	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Azeite de oliva extra virgem</b>	0	0	0	0	6,44	100	57,4	7	1 colher sobremesa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>29,34</b>	<b>27</b>	<b>41,01</b>	<b>38</b>	<b>16,79</b>	<b>35</b>	<b>434,49</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 191** – Informação Nutricional Opção 2, variação 8 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz integral	1,89	8	18,35	76	1,69	16	96,72	126	2 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Feijão rosinha	3,63	26	9,46	68	0,38	6	54,29	80	1 concha média rasa	TACO, 2011
Salmão grelhado	22,10	44	0	0	12,35	56	206	100	1 filé médio	USDA, 2012
Tomate cru	0,43	14	2,33	74	0,17	12	10,5	50	5 unidades	PHILIPPI, 2002
Palmito em conserva picado	1,44	29	3,33	67	0,09	4	16,2	90	5 colheres de sopa rasas	PHILIPPI, 2002
Rabanete cru fatiado c/ casca	0,2	11	1,19	66	0,18	22	5,61	33	1 colher de arroz rasa	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	6,44	100	57,4	7	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>29,68</b>	<b>26</b>	<b>34,65</b>	<b>31</b>	<b>21,29</b>	<b>43</b>	<b>446,72</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 192** – Informação Nutricional Opção 2, variação 9 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz à grega	3,9	9	31,44	75	3,04	16	165,61	180	4 colheres de arroz cheia	IBGE, 2011
Feijão fradinho	4,08	25	10,8	67	0,52	7	62,41	80	1 concha média rasa	TACO, 2011
Filé de traíra assado	28,99	88	0	0	1,84	12	140,4	120	1 filé médio	IBGE, 2011
Rúcula cru	0,26	37	0,32	47	0,05	16	2,76	16	2 pegadores	IBGE, 2011
Pepino cru picado	1	18	4,02	74	0,19	8	18,85	145	5 colheres de sopa rasas	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	1,6	100	14,4	2	1 colher de chá cheia	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>38,22</b>	<b>38</b>	<b>46,58</b>	<b>46</b>	<b>7,22</b>	<b>16</b>	<b>404,43</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 193** – Informação Nutricional Opção 2, variação 10 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz carreteiro	9,75	28	10,43	30	6,41	42	138,39	90	2 colheres de arroz cheia	TACO, 2011
Tutu de feijão	1,89	17	7,82	71	0,58	12	43,32	35	1 colher de sopa cheia	IBGE, 2011
Frango à passarinho	15,5	53	0,35	1	6,05	46	125	50	2 pedaços pequenos	PHILIPPI, 2002
Couve crua picada	1,99	22	6	67	0,42	11	30	60	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Beterraba crua ralada	1,04	14	6,12	83	0,11	3	27,52	64	4 colheres de sopa rasas	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	6,44	100	57,4	7	1 colher de sopa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>30,16</b>	<b>28</b>	<b>30,71</b>	<b>29</b>	<b>20,01</b>	<b>43</b>	<b>421,63</b>	–	–	

**Quadro 194** – Informação Nutricional Opção 3, variação 1 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz branco	2,09	8	22,92	84	1,06	9	112,22	90	2 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Tutu de feijão	1,89	17	7,82	71	0,58	12	43,32	35	1 colher de sopa cheia	IBGE, 2011
Paleta bovina cozida	16,95	41	0	0	10,79	59	169,4	70	2 pedaços pequenos	IBGE, 2011
Couve refogada picada	1,69	9	5,43	29	5,27	62	70,27	60	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Vagem cozida	1,48	18	6,16	76	0,22	6	27,3	78	6 unidades	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>24,1</b>	<b>23</b>	<b>42,33</b>	<b>40</b>	<b>17,92</b>	<b>38</b>	<b>422,5</b>	–	–	

**Quadro 195** – Informação Nutricional Opção 3, variação 2 de Jantar

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Arroz integral</b>	3,23	8	32,7	79	2,48	14	164,99	126	2 colheres de arroz cheia	IBGE, 2011
<b>Feijão preto</b>	6,27	23	19,61	71	0,75	6	107,84	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
<b>Almôndega bovina frita</b>	10,32	39	5,5	21	4,6	40	107,43	50	1 unidade média	IBGE, 2011
<b>Brócolis refogado</b>	1,19	14	3,59	42	1,66	44	30,37	50	5 colheres de sopa rasas	IBGE, 2011
<b>Cenoura cozida picada</b>	0,83	9	7,88	87	0,14	3	33,75	75	3 colheres sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>21,84</b>	<b>19</b>	<b>68,77</b>	<b>61</b>	<b>9,62</b>	<b>19</b>	<b>444,37</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 196** – Informação Nutricional Opção 3, variação 3 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Arroz com brócolis</b>	4,25	15,18	32,65	54,92	2,5	7,87	168,05	159	6 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002 IBGE, 2011
<b>Feijão rosinha</b>	2,95	26	7,68	68	0,31	6	44,11	65	1 concha pequena cheia	TACO, 2011
<b>Patinho grelhado</b>	28,90	76	0	0	4	24	159,20	80	1 bife pequeno	PHILIPPI, 2002
<b>Abobora moranga cozida</b>	1,04	12	7,06	85	0,10	3	28,80	144	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Espinafre refogado</b>	1,49	23	1,88	29	1,39	48	22,65	50	2 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
<b>Beterraba cozida picada</b>	0,68	14	3,99	83	0,07	3	17,60	40	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>39,29</b>	<b>35</b>	<b>53,25</b>	<b>48</b>	<b>8,37</b>	<b>17</b>	<b>440,4</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 197** – Informação Nutricional Opção 3, variação 4 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz branco	2,09	8	22,92	84	1,06	9	112,22	90	2 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Feijão roxo	8,01	29	18,07	65	0,75	6	107,65	140	1 concha média cheia	IBGE, 2011
Carne moída cozida	19,97	52	0	0	8,32	48	160,50	75	3 colheres de sopa rasas	IBGE, 2011
Couve-flor cozida	1,11	26	2,47	59	0,27	15	13,8	60	1 ramo médio	PHILIPPI, 2002
Cenoura cozida picada	0,55	9	5,25	87	0,09	3	22,5	50	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>31,72</b>	<b>30</b>	<b>48,72</b>	<b>47</b>	<b>10,50</b>	<b>23</b>	<b>416,67</b>	–	–	

**Quadro 198** – Informação Nutricional Opção 3, variação 5 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz à grega	1,95	9	15,72	75	1,52	16	82,80	90	2 colheres de arroz cheia	IBGE, 2011
Feijão carioca	3,82	24	10,87	69	0,43	6	61,14	80	1 concha média rasa	TACO, 2011
Fraldinha assada	36,12	76	0	0	5	24	199	100	1 bife médio	USDA, 2012
Batata inglesa cozida picada	1,03	8	12,01	91	0,06	1	51,60	60	1 colher arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Abobrinha refogada	0,82	8	3,88	37	2,55	55	38,07	90	3 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
Quiabo cozido	1,50	27	3,61	66	0,17	7	17,60	80	2 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>45,23</b>	<b>40</b>	<b>46,09</b>	<b>41</b>	<b>9,73</b>	<b>19</b>	<b>450,21</b>	–	–	

**Quadro 199** – Informação Nutricional Opção 3, variação 6 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Arroz Branco</b>	2,09	8	22,92	84	1,06	9	112,22	90	2 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
<b>Feijão carioca</b>	3,10	24	8,83	69	0,35	6	49,68	65	1 concha pequena cheia	TACO, 2011
<b>Contra filé grelhado</b>	35,88	78	0	0	4,49	22	193,69	100	1 bife médio	TACO, 2011
<b>Beterraba cozida</b>	1,34	14	7,97	83	0,14	3	35,20	80	4 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
<b>Chuchu ensopado</b>	0,50	5	4,07	39	2,66	57	39,27	80	4 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>42,92</b>	<b>40</b>	<b>43,80</b>	<b>41</b>	<b>8,70</b>	<b>18</b>	<b>430,06</b>	–	–	

**Quadro 200** – Informação Nutricional Opção 3, variação 7 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Arroz integral</b>	1,89	8	18,35	76	1,69	16	96,72	126	2 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
<b>Tutu de feijão</b>	3,79	17	15,64	71	1,15	12	86,64	70	2 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
<b>Musculo bovino cozido</b>	14,05	67	0	0	3,02	33	87,21	45	3 pedaços pequenos	TACO, 2011
<b>Chuchu cozido picado</b>	0,50	9	4,08	75	0,38	16	19,20	80	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Couve flor cozida picada</b>	1,85	26	4,12	59	0,45	15	23	100	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Batata inglesa cozida</b>	2,05	8	24,01	91	0,12	1	103,20	120	4 colheres de sopa	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>24,13</b>	<b>23</b>	<b>66,19</b>	<b>63</b>	<b>6,81</b>	<b>15</b>	<b>415,97</b>	–	–	

**Quadro 201** – Informação Nutricional Opção 3, variação 8 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz à grega	1,95	9	15,72	75	1,52	16	82,80	90	2 colheres de arroz cheia	IBGE, 2011
Feijão preto	2,91	23	9,10	71	0,35	6	50,07	65	1 concha pequena cheia	TACO, 2011
Alcatra grelhado	30,67	60	0	0	9	40	204	100	1 bife médio	IBGE, 2011
Batata inglesa assada	1,03	8	12,01	91	0,06	1	51,60	60	1 colher de arroz cheia	IBGE, 2011
Brócolis cozido picado	1,55	34	2,64	57	0,18	9	14,56	52	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Couve refogada	1,12	9	3,62	29	3,51	62	46,84	40	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>39,23</b>	<b>34</b>	<b>43,09</b>	<b>37</b>	<b>14,62</b>	<b>29</b>	<b>449,87</b>	–	–	

**Quadro 202** – Informação Nutricional Opção 3, variação 9 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz branco	3,48	8	38,21	84	1,77	9	187,04	150	6 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Feijão roxo	3,72	29	8,39	65	0,35	6	49,98	65	1 concha pequena cheia	TACO, 2011
Acém s/ gordura cozido	16,36	53	0	0	6,53	47	128,77	60	3 pedaços pequenos	TACO, 2011
Vagem cozida	0,76	18	3,16	76	0,11	6	14	40	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Couve flor cozida picada	0,96	26	2,06	59	0,23	15	11,50	50	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Nabo cozido picado	0,37	12	2,55	85	0,04	3	9,36	52	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>25,61</b>	<b>26</b>	<b>54,37</b>	<b>54</b>	<b>9,03</b>	<b>20</b>	<b>400,65</b>	–	–	

**Quadro 203** – Informação Nutricional Opção 3, variação 10 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz integral	1,89	8	18,35	76	1,69	16	96,72	126	2 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Feijão rosinha	2,95	26	7,68	68	0,31	6	44,11	65	1 concha pequena cheia	TACO, 2011
Fígado bovino frito	25,43	46	7,97	14	9,73	40	226,89	100	1 bife médio	PHILIPPI, 2002
Jiló cozido	0,70	13	3,50	64	0,55	23	19	50	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Repolho branco cozido picado	0,56	16	2,41	69	0,23	15	11,88	54	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Cenoura cozida picada	0,83	9	7,88	87	0,14	3	33,75	75	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>32,35</b>	<b>30</b>	<b>47,79</b>	<b>44</b>	<b>12,65</b>	<b>26</b>	<b>432,25</b>	–	–	

**Quadro 204** – Informação Nutricional Opção 4, variação 1 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz integral	1,89	8	18,35	76	1,69	16	96,72	126	2 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Feijão rosinha	3,63	26	9,46	68	0,38	6	54,29	80	1 concha média rasa	TACO, 2011
Filé de tilápia assado	28,99	88	0	0	1,84	12	140,4	120	1 filé grande	IBGE, 2011
Salada de batata c/ maionese e orégano	1,39	4	8,30	26	9,80	69	123,92	54	1 colher de arroz	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>35,91</b>	<b>35</b>	<b>36,10</b>	<b>35</b>	<b>13,71</b>	<b>30</b>	<b>415,33</b>	–	–	

**Quadro 205** – Informação Nutricional Opção 4, variação 2 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz integral	2,84	8	27,52	76	2,53	16	145,08	189	3 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Feijão preto	3,58	23	11,2	71	0,43	6	61,62	80	1 concha média rasa	TACO, 2011
Almondegas de frango frita	7,15	26	3,9	14	7,15	59	110,5	52	2 unidade pequena	PHILIPPI, 2002
Abobrinha refogada	1,09	8	5,17	37	3,4	55	50,76	120	4 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
Chuchu refogado	0,5	5	4,07	39	2,66	57	39,27	80	4 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>15,16</b>	<b>15</b>	<b>51,87</b>	<b>50</b>	<b>16,16</b>	<b>35</b>	<b>407,23</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 206** – Informação Nutricional Opção 4, variação 3 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz branco	2,09	8	22,92	84	1,06	9	112,22	90	2 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Feijão roxo	8,01	29	18,07	65	0,75	6	107,65	140	1 concha média cheia	TACO, 2011
Coxa de frango assada	13	41	0,39	1	8	57	129,08	55	1 unidade média	PHILIPPI, 2002
Couve-flor cozida	1,67	26	3,71	59	0,41	15	20,7	90	3 ramos pequenos	PHILIPPI, 2002
Beterraba cozida	1,01	14	5,98	83	0,11	3	26,4	60	5 fatias médias	PHILIPPI, 2002
Cenoura cozida picada	0,83	9	7,88	87	0,14	3	33,75	75	3 colheres de sopa rasas	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>26,6</b>	<b>24</b>	<b>58,95</b>	<b>64</b>	<b>10,47</b>	<b>22</b>	<b>429,8</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 207** – Informação Nutricional Opção 4, variação 4 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Arroz integral com brócoli</b>	3,64	9	28,89	75	2,63	15	152,64	216	3 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
<b>Tutu de feijão</b>	1,89	17	7,82	71	0,58	12	43,32	35	1 colher de sopa cheia	IBGE, 2011
<b>Bacalhau ensopado</b>	26,58	72	0	0	4,5	28	153,63	110	2 colheres de arroz cheia	IBGE, 2011
<b>Couve refogada picada</b>	2,25	9	7,24	29	7,02	62	93,69	80	4 colheres de sopa cheia	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>34,36</b>	<b>31</b>	<b>43,95</b>	<b>39</b>	<b>14,73</b>	<b>30</b>	<b>443,28</b>	–	–	

**Quadro 208** – Informação Nutricional Opção 4, variação 5 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Arroz à grega</b>	1,95	9	15,72	75	1,52	16	82,8	90	2 colheres de arroz cheia	IBGE, 2011
<b>Feijão branco</b>	7,18	25	20,64	71	0,51	4	113,6	80	1 concha média rasa	PHILIPPI, 2002
<b>Estrogonofe de frango</b>	17,55	46	2,59	7	7,96	47	156,81	100	2 colheres de arroz cheia	TACO, 2011
<b>Brócolis refogado</b>	0,95	14	2,87	42	1,33	44	24,3	40	4 colheres de sopa rasas	IBGE, 2011
<b>Repolho refogado</b>	1,14	9	4,96	40	2,78	51	44,79	90	2 colheres de arroz cheia	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>28,78</b>	<b>27</b>	<b>46,78</b>	<b>44</b>	<b>14,10</b>	<b>30</b>	<b>422,3</b>	–	–	

**Quadro 209** – Informação Nutricional Opção 4, variação 6 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz branco	2,09	8	22,92	84	1,06	9	112,22	90	2 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Feijão roxo	3,72	29	8,39	65	0,35	6	49,98	65	1 concha pequena cheia	TACO, 2011
Coxa de frango cozida	16,11	67	0	0	3,51	33	100,46	60	4 unidades pequenas	TACO, 2011
Quiabo refogado	2,99	14	7,22	34	4,88	52	75,35	160	4 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
Batata inglesa cozida	1,16	9	11,94	91	0	0	51,59	100	4 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
Cenoura cozida picada	0,83	9	7,88	87	0,14	3	33,75	75	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>26,90</b>	<b>25</b>	<b>58,35</b>	<b>54</b>	<b>9,93</b>	<b>21</b>	<b>433,35</b>	–	–	

**Quadro 210** – Informação Nutricional Opção 4, variação 7 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz carreteiro	9,75	28	10,43	30	6,41	42	138,39	90	2 colheres de arroz cheia	TACO, 2011
Feijão carioca	3,10	24	8,83	69	0,35	6	49,68	65	1 concha pequena cheia	TACO, 2011
Filé de tilápia grelhado	28,99	88	0	0	1,84	12	140,40	120	1 filé grande	IBGE, 2011
Brócolis cozido picado	1,17	34	1,98	57	0,14	9	10,92	39	3 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Beterraba cozida	1,35	14	7,98	83	0,14	3	35,20	80	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Vagem cozida	1,52	18	6,32	76	0,22	6	28	80	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>45,88</b>	<b>45</b>	<b>35,53</b>	<b>35</b>	<b>9,10</b>	<b>20</b>	<b>402,59</b>	–	–	

**Quadro 211** – Informação Nutricional Opção 4, variação 8 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz integral	1,89	8	18,35	76	1,69	16	96,72	126	2 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Feijão preto	2,91	23	9,10	71	0,35	6	50,07	65	1 concha pequena cheia	TACO, 2011
Sardinha (conserva em óleo)	34,13	63	0,75	1	8,63	36	217,50	125	1 lata	PHILIPPI, 2002
Batata inglesa assada	1,03	8	12,01	91	0,06	1	51,60	60	2 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
Couve flor cozida picada	1,85	26	4,12	59	0,45	15	23	100	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>41,80</b>	<b>38</b>	<b>44,32</b>	<b>40</b>	<b>11,17</b>	<b>23</b>	<b>438,89</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 212** – Informação Nutricional Opção 4, variação 9 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz à grega	1,95	9	15,72	75	1,52	16	82,80	90	2 colheres de arroz cheia	IBGE, 2011
Feijão rajado	3,60	26	9,92	70	0,26	4	55,06	65	1 concha pequena cheia	TACO, 2011
Linguiça de frango frita	10,98	31	0	0	11,10	69	147	60	1 gomo	IBGE, 2011
Inhame cozido picado	1,05	5	19,32	94	0,10	1	81,20	70	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Couve refogada	1,12	9	3,62	29	3,51	62	46,84	40	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>18,70</b>	<b>18</b>	<b>48,58</b>	<b>47</b>	<b>16,49</b>	<b>36</b>	<b>412,9</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 213** – Informação Nutricional Opção 4, variação 10 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Arroz branco	2,09	8	22,92	84	1,06	9	112,22	90	2 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
Feijão carioca	3,10	24	8,83	69	0,35	6	49,68	35	1 concha pequena cheia	TACO, 2011
Frango desfiado	24,73	75	0	0	3,61	25	138,40	80	4 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
Abobrinha refogada	1,09	8	5,17	37	3,40	55	50,76	120	4 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
Brócolis cozido picado	1,55	34	2,64	57	0,18	9	14,56	52	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Chuchu cozido picado	0,50	9	4,08	75	0,38	16	19,20	80	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Cenoura cozida picada	1,10	9	10,50	87	0,18	3	45	100	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>34,16</b>	<b>31</b>	<b>54,15</b>	<b>50</b>	<b>9,16</b>	<b>19</b>	<b>429,82</b>	–	–	

**Quadro 214** – Informação Nutricional Opção 5, variação 1 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
Purê de abóbora moranga	1,34	9	4,90	33	3,80	58	55,90	130	2 colheres de arroz rasa	PHILIPPI, 2002
Feijão preto	2,91	23	9,10	71	0,35	6	50,07	65	1 concha pequena cheia	TACO, 2011
Almondega bovina frita	19,04	31	6,65	11	15,67	58	248,94	90	3 unidades pequenas	PHILIPPI, 2002
Repolho branco cru picado	1,04	19	3,92	73	0,19	8	18	72	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Beterraba cru ralada	1,04	14	6,12	83	0,11	3	27,52	64	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
Tomate cereja	0,34	14	1,86	74	0,13	12	8,40	40	4 unidades	PHILIPPI, 2002
Azeite de oliva extra virgem	0	0	0	0	4	100	36	5	1 colher sobremesa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>25,72</b>	<b>23</b>	<b>32,56</b>	<b>29</b>	<b>24,25</b>	<b>48</b>	<b>444,83</b>	–	–	

**Quadro 215** – Informação Nutricional Opção 5, variação 2 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Purê de batata baroa</b>	5,96	13	20,96	46	8,23	41	180	234	3 colheres de arroz rasas	IBGE, 2011
<b>Feijão roxo</b>	3,72	29	8,39	65	0,35	6	49,98	65	1 concha pequena cheia	TACO, 2011
<b>Alcatra grelhado</b>	24,54	60	0	0	7,20	40	163,20	80	1 bife pequeno	IBGE, 2011
<b>Agrião cru</b>	0,18	33	0,26	47	0,05	19	1,75	7	1 pegador	IBGE, 2011
<b>Tomate</b>	0,51	14	2,79	74	0,20	12	12,60	60	2 fatias grandes	PHILIPPI, 2002
<b>Cenoura crua ralada</b>	0,25	9	2,42	87	0,05	4	10,32	24	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Azeite de oliva extra virgem</b>	0	0	0	0	4	100	36	5	1 colher sobremesa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>35,16</b>	<b>31</b>	<b>34,82</b>	<b>30</b>	<b>20,07</b>	<b>39</b>	<b>450</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 216** – Informação Nutricional Opção 5, variação 3 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Purê de batata inglesa e baroa</b>	5,86	12	18,06	36	11,42	52	195,85	233	3 colheres de arroz rasas	PHILIPPI, 2002; TACO, 2011; IBGE, 2011
<b>Feijão rosinha</b>	2,95	26	7,68	68	0,31	6	44,11	65	1 concha pequena cheia	TACO, 2011
<b>Contra filé grelhado</b>	24,32	65	0	0	5,77	35	156	80	1 bife pequeno	PHILIPPI, 2002
<b>Alface lisa</b>	0,39	24	1,05	64	0,09	12	5,40	30	2 folhas grandes	PHILIPPI, 2002
<b>Couve crua picada</b>	0,66	22	2	67	0,14	11	10	20	1 colher de sopa cheia	PHILIPPI, 2002
<b>Tomate cereja</b>	0,17	14	0,93	74	0,07	12	4,20	20	2 unidades	PHILIPPI, 2002
<b>Azeite de oliva extra virgem</b>	0	0	0	0	4	100	36	5	1 colher sobremesa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>34,35</b>	<b>30</b>	<b>29,73</b>	<b>26</b>	<b>21,79</b>	<b>43</b>	<b>450</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 217** – Informação Nutricional Opção 5, variação 4 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Purê de batata inglesa com abóbora</b>	5,49	15	12,43	34	8,14	51	142,77	219	2 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002; TACO, 2011; IBGE, 2011
<b>Feijão fradinho</b>	3,31	25	8,77	67	0,42	7	50,71	65	1 concha pequena cheia	TACO, 2011
<b>Carne moída cozida</b>	20,01	52	0	0	8,19	48	159,32	75	3 colheres de sopa cheias	TACO, 2011
<b>Rabanete cru fatiado</b>	0,20	11	1,19	66	0,18	22	5,61	36	1 colher de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
<b>Pepino cru picado</b>	0,40	18	1,61	74	0,08	8	7,54	58	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Repolho branco cru picado</b>	0,52	19	1,96	73	0,10	8	9	36	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Cebola crua</b>	0,13	10	1,12	88	0,01	2	4,80	12	2 rodela médias	IBGE, 2011
<b>Azeite de oliva extra virgem</b>	0	0	0	0	4	100	36	5	1 colher sobremesa rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>30,07</b>	<b>29</b>	<b>27,08</b>	<b>26</b>	<b>21,11</b>	<b>45</b>	<b>415,75</b>	–	–	

**Quadro 218** – Informação Nutricional Opção 5, variação 5 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Purê de batata doce com cenoura</b>	6,04	13	21,34	46	8,32	41	181,42	240	3 colheres de arroz média	PHILIPPI, 2002; IBGE, 2011
<b>Feijão carioca</b>	3,10	24	8,83	69	0,35	6	49,68	65	1 concha pequena cheia	TACO, 2011
<b>Fígado bovino frito</b>	20,34	46	6,38	14	7,78	40	181,51	80	1 bife pequeno	PHILIPPI, 2002
<b>Espinafre cru</b>	1,44	40	1,76	49	0,18	11	11	50	2 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002
<b>Tomate cereja</b>	0,17	14	0,93	74	0,07	12	4,20	20	2 unidades	PHILIPPI, 2002
<b>Azeite de oliva extra virgem</b>	0	0	0	0	1,60	100	14,40	2	1 colher de chá rasa	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>31,09</b>	<b>28</b>	<b>39,23</b>	<b>35</b>	<b>18,30</b>	<b>37</b>	<b>442,21</b>	–	–	

**Quadro 219** – Informação Nutricional Opção 5, variação 6 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Purê de cenoura</b>	4,44	9	15,04	30	13,97	62	198,24	213	2 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002
<b>Feijão preto</b>	3,58	23	11,2	71	0,43	6	61,62	80	1 concha média rasa	TACO, 2011
<b>Filé de tilápia frito</b>	24,16	72	0	0	4,09	28	139,66	100	1 filé médio	IBGE, 2011
<b>Abobrinha refogada</b>	0,55	8	2,59	37	1,7	55	25,38	60	2 colheres de sopa cheias	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>32,73</b>	<b>31</b>	<b>28,83</b>	<b>27</b>	<b>20,19</b>	<b>42</b>	<b>424,9</b>	–	–	

**Quadro 220** – Informação Nutricional Opção 5, variação 7 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Purê de inhame</b>	4,75	10	28,73	59	6,69	31	191,27	194	2 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002; IBGE, 2011
<b>Feijão carioca</b>	3,82	24	10,87	69	0,43	6	61,14	80	1 concha média rasa	TACO, 2011
<b>Coxa de frango assada</b>	13	41	0,39	1	8	57	129,08	55	1 unidade média	PHILIPPI, 2002
<b>Berinjela, ensopada</b>	0,42	4	4,37	43	2,41	53	37,78	50	2 colheres de sopa rasas	IBGE, 2011
<b>Couve refogada</b>	0,84	16	1,96	37	1,10	47	18,85	40	2 colheres de sopa rasas	IBGE, 2011
<b>Acelga refogada</b>	0,18	12	0,29	19	0,48	70	5,73	12	2 colheres de sopa rasas	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>23,01</b>	<b>20</b>	<b>46,61</b>	<b>41</b>	<b>19,11</b>	<b>38</b>	<b>443,85</b>	–	–	

**Quadro 221** – Informação Nutricional Opção 5, variação 8 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Purê de ervilha</b>	3,16	9	7,26	20	11,86	72	148,59	77	1 colher de arroz rasa	PHILIPPI, 2002; IBGE, 2011
<b>Feijão rosinha</b>	3,63	26	9,46	68	0,38	6	54,29	80	1 concha média rasa	TACO, 2011
<b>Salmão grelhado</b>	20,91	44	0	0	11,63	56	194,17	80	1 filé pequeno	TACO, 2011
<b>Brócolis refogado</b>	1,19	14	3,59	42	1,66	44	30,37	50	5 colheres sopa	IBGE, 2011
<b>Beterraba cozida</b>	0,81	14	4,79	83	0,09	3	21,12	48	4 fatias médias	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>29,71</b>	<b>26</b>	<b>25,1</b>	<b>22</b>	<b>25,61</b>	<b>51</b>	<b>448,54</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 222** – Informação Nutricional Opção 5, variação 9 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Purê de mandioca</b>	3,94	8	29,07	60	6,81	32	191,51	188	2 colheres de arroz cheia	PHILIPPI, 2002; IBGE, 2011
<b>Feijão roxo</b>	4,58	29	10,33	65	0,43	6	61,51	80	1 concha média rasa	TACO, 2011
<b>Almondega de frango frita</b>	6,24	26	3,77	16	6,05	58	94,25	52	2 unidades pequenas	PHILIPPI, 2002
<b>Couve-flor cozida</b>	1,67	26	3,71	59	0,41	15	20,7	90	3 ramos pequenos	PHILIPPI, 2002
<b>Repolho refogado</b>	1,02	9	4,41	40	2,47	51	39,81	80	4 colheres de sopa rasas	IBGE, 2011
<b>Vagem cozida</b>	1,48	18	6,16	76	0,22	6	27,3	78	6 unidades	PHILIPPI, 2002
<b>TOTAL</b>	<b>18,92</b>	<b>17</b>	<b>57,44</b>	<b>51</b>	<b>16,38</b>	<b>33</b>	<b>435</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	

**Quadro 223** – Informação Nutricional Opção 5, variação 10 de Jantar.

Alimento	Proteína		Carboidrato		Lipídeo		Calorias (kcal)	Quant. (g/ml)	Medida caseira	Referência
	g	%	g	%	g	%				
<b>Purê de batata doce</b>	2,51	7	14,42	41	8,26	52	139,87	108 g	4 colheres de sopa cheias	PHILIPPI, 2002; IBGE, 2011
<b>Feijão preto</b>	3,58	23	11,2	71	0,43	6	61,62	80 g	1 concha média rasa	TACO, 2011
<b>Filé de frango</b>	29,66	67	0,31	1	6,22	32	183,63	100 g	1 filé médio	PHILIPPI, 2002
<b>Cenoura cozida picada</b>	0,55	9	5,25	87	0,09	3	22,5	50 g	2 colheres de sopa cheia	PHILIPPI, 2002
<b>Chuchu refogado</b>	0,25	5	2,04	39	1,33	57	19,64	40 g	2 colheres de sopa rasas	IBGE, 2011
<b>TOTAL</b>	<b>36,55</b>	<b>34</b>	<b>33,22</b>	<b>31</b>	<b>16,33</b>	<b>34</b>	<b>427,26</b>	–	–	

## **5 APÊNDICE B - RECEITAS**

### **1- Suco verde**

#### **Suco verde de laranja e cenoura (rende 503ml = 2 copos de requeijão)**

Ingredientes:

- 2 ramos médios de agrião
- 1 copo médio de água (200 ml)
- 1 cenoura média crua
- 1 colher (de chá) de gengibre
- 2 laranjas
- 2 limões sem a casca

Modo de preparo: Faça o suco dos limões e da laranja. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Beba sem coar.

#### **Suco verde de abacaxi e pepino (rende 432ml = 1 e 3/4 copos de requeijão)**

Ingredientes:

- 2 fatias médias de abacaxi
- 1 copo médio de água (200 ml)
- 2 folhas médias de couve
- 1 colher (de chá) de gengibre
- 4 fatias de pepino

Modo de preparo: Coloque todos os itens no liquidificador e depois bata bem para não precisar coar.

#### **Suco verde de acerola (rende 342ml = 1 e 1/3 copos de requeijão)**

Ingredientes:

- 1 copo médio de água de coco (200ml)
- 2 folhas médias de couve
- 1 colher (de chá) de gengibre
- 1 polpa de acerola congelada (100g)

Modo de preparo: Bata bem todos os ingredientes no liquidificador e tente beber sem coar.

---

**Suco verde de caju (rende 375ml = 1 e 1/2 copos de requeijão)**

Ingredientes:

- 1 copo médio de água de coco (200ml)
- 2 folhas médias de couve
- 1 polpa de caju congelada (100g)
- 1 ramo de salsaão

Modo de preparo: Bata bem todos os ingredientes no liquidificador e tente beber sem coar.

**Suco verde de maçã com couve (rende 402ml = 1 e 2/3 copos de requeijão)**

Ingredientes:

- 1 copo médio de água de coco (200ml)
- 1 folha média de couve
- 1/2 limão sem casca
- 1 maçã

Modo de preparo: Corte a maçã ao meio e retire suas sementes, colocando no liquidificador com os demais ingredientes. Coe só se necessário.

**Suco verde com limão siciliano (rende 460 ml = 2 copos de requeijão)**

Ingredientes:

- 1 copo médio de água (200ml)
- 2 folhas de couve
- 1 maçã
- 1 limão
- 1 colher (de chá) de gengibre

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador e tente beber sem coar.

**Suco verde com kiwi (rende 339 ml = 1 e 1/3 copos de requeijão)**

Ingredientes:

- 1 kiwi
- 2 folhas de couve
- 1 fatia de pepino
- 3 folhas de hortelã
- 1 copo médio de água de coco (200ml)

Modo de preparo: Bata bem todos os ingredientes no liquidificador e tente beber sem coar.

---

**Suco verde com maracujá (rende 338 ml = 1 e 1/3 copos de requeijão)**

Ingredientes:

- 1 maracujá grande
- 1 folha de couve
- 1 fatia de pepino
- 1 fatia de gengibre
- 1 copo médio de água de coco (200ml)

Modo de preparo: Faça primeiro um suco com a água de coco e o maracujá, depois bata com todos os demais ingredientes e tente beber sem coar.

**Suco verde com melão (rende 564,5 ml = 2 e 1/3 copos de requeijão)**

Ingredientes:

- 1 fatia de melão
- 1 prato raso de agrião picado
- 1/2 colher (de sopa) de erva doce
- 1 e 1/2 fatias de gengibre
- 200 ml de água de coco

Modo de preparo: Bata bem todos os ingredientes no liquidificador e tente beber sem coar.

**Suco verde com pêsego (335 ml = 1 e 1/3 copos de requeijão)**

Ingredientes:

- 1 pêsego grande
- 2 folhas de couve
- 1 colher (de sopa) de salsinha
- 1 fatia de gengibre
- 200 ml de água de coco

Modo de preparo: Bata bem todos os ingredientes no liquidificador e tente beber sem coar.

## 2- Panquecas

**Carne moída com molho de tomate (rende 1 unidade média)**

Ingredientes da massa:

- 1 ovo de galinha
  - 1 colher (de sobremesa) de azeite de oliva
-

- 1 xícara (de café) de leite de vaca desnatado
- 2 colheres (de sopa) cheias de farinha de aveia

Ingredientes do recheio:

- 4 colheres (de sopa) cheias de carne moída refogada
- 3 colheres (de sobremesa) de molho de tomate

Modo de preparo: Em um liquidificador, bata todos os ingredientes da massa. Despeje uma pequena porção da mistura em uma frigideira untada e deixe dourar levemente os dois lados. Repita a operação até terminar a massa. Por fim, coloque o recheio de carne moída com o molho de tomate por cima e enrole.

### **Frango desfiado com milho verde (rende 2 unidades médias)**

Ingredientes da massa:

- 1 ovo de galinha
- 1 colher (de sobremesa) de azeite de oliva
- 1 xícara (de café) de leite de vaca desnatado
- 2 colheres (de sopa) cheia de farinha de aveia

Ingredientes do recheio:

- 5 colheres (de sopa) cheias de frango desfiado cozido
- 4 colheres (de sopa) de milho verde

Modo de preparo: Em um liquidificador, bata todos os ingredientes da massa. Despeje uma pequena porção da mistura em uma frigideira untada e deixe dourar levemente os dois lados. Repita a operação até terminar a massa. Por fim, coloque o recheio de frango com milho por cima e enrole.

### **Palmito (rende 2 unidades grandes)**

Ingredientes da massa:

- 1 ovo de galinha
- 1 colher (de sobremesa) de azeite de oliva
- 1 xícara (de café) de leite de vaca desnatado
- 2 colheres (de sopa) cheia de farinha de aveia

Ingredientes do recheio:

- 3 colheres (de servir) de palmito picado

Modo de preparo: Em um liquidificador, bata todos os ingredientes da massa. Despeje uma pequena porção da mistura em uma frigideira untada e deixe dourar levemente os dois lados. Repita a operação até terminar a massa. Por fim, coloque o recheio de palmito por cima e enrole.

---

**Abobrinha com frango (rende 2 unidades médias)**

Ingredientes da massa:

- 1 ovo de galinha
- 1 colher (de sobremesa) de azeite de oliva
- 1 xícara (de café) de leite de vaca desnatado
- 2 colheres (de sopa) cheia de farinha de aveia

Ingredientes do recheio:

- 3 colheres (de arroz) de frango cozido
- 1 colher (de arroz) de abobrinha cozida picada
- 1 colher (de sopa) de queijo parmesão ralado

Modo de preparo: Em um liquidificador, bata todos os ingredientes da massa. Despeje uma pequena porção da mistura em uma frigideira untada e deixe dourar levemente os dois lados. Repita a operação até terminar a massa. Por fim, coloque o recheio de abobrinha com o frango por cima e enrole.

**Espinafre com ricota (rende 2 unidades médias)**

Ingredientes da massa:

- 1 ovo de galinha
- 1 colher (de sobremesa) de azeite de oliva
- 1 xícara (de café) de leite de vaca desnatado
- 2 colheres (de sopa) cheia de farinha de aveia

Ingredientes do recheio:

- 3 colheres (de sopa) cheias de espinafre cozido
- 4 fatias médias de ricota

Modo de preparo: Em um liquidificador, bata todos os ingredientes da massa. Despeje uma pequena porção da mistura em uma frigideira untada e deixe dourar levemente os dois lados. Repita a operação até terminar a massa. Por fim, coloque o recheio de espinafre com a ricota por cima.

**Ricota com cogumelo (2 unidades médias)**

Ingredientes da massa:

- 1 ovo de galinha
  - 1 colher (de sobremesa) de azeite de oliva
  - 1 xícara (de café) de leite de vaca desnatado
  - 2 colheres (de sopa) cheias de farinha de aveia
-

Ingredientes do recheio:

- 3 fatias de ricota
- 5 unidades de cogumelo

Modo de preparo: Em um liquidificador, bata todos os ingredientes da massa. Despeje uma pequena porção da mistura em uma frigideira untada e deixe dourar levemente os dois lados. Repita a operação até terminar a massa. Por fim, coloque o recheio de ricota com o cogumelo por cima.

### **Queijo e presunto (rende 1 unidade média)**

Ingredientes da massa:

- 1 ovo de galinha
- 1 colher (de sobremesa) de azeite de oliva
- 1 xícara (de café) de leite de vaca desnatado
- 2 colheres (de sopa) cheia de farinha de aveia

Ingredientes do recheio:

- 3 fatias de presunto
- 2 fatias de muçarela

Modo de preparo: Em um liquidificador, bata todos os ingredientes da massa. Despeje uma pequena porção da mistura em uma frigideira untada e deixe dourar levemente os dois lados. Repita a operação até terminar a massa. Por fim, coloque o recheio de queijo e o presunto por cima e enrole.

### **Peito de peru e ricota (rende 1 unidade média)**

Ingredientes da massa:

- 1 ovo de galinha
- 1 colher (de sobremesa) de azeite de oliva
- 1 xícara (de café) de leite de vaca desnatado
- 2 colheres (de sopa) cheia de farinha de aveia

Ingredientes do recheio:

- 2 fatias de peito de peru
- 1 fatia de ricota

Modo de preparo: Em um liquidificador, bata todos os ingredientes da massa. Despeje uma pequena porção da mistura em uma frigideira untada e deixe dourar levemente os dois lados. Repita a operação até terminar a massa. Por fim, coloque o recheio de peito de peru e a ricota por cima e enrole.

---

**Atum (rende 2 unidades médias)**

Ingredientes da massa:

- 1 ovo de galinha
- 1 colher (de sobremesa) de azeite de oliva
- 1 xícara (de café) de leite de vaca desnatado
- 2 colheres (de sopa) cheia de farinha de aveia

Ingredientes do recheio:

- 4 colheres (de sopa) cheias de atum

Modo de preparo: Em um liquidificador, bata todos os ingredientes da massa. Despeje uma pequena porção da mistura em uma frigideira untada e deixe dourar levemente os dois lados. Repita a operação até terminar a massa. Por fim, coloque o recheio de atum por cima e enrole.

**Rúcula com tomate seco e molho de tomate (rende 2 unidades médias)**

Ingredientes da massa:

- 1 ovo de galinha
- 1 colher (de sobremesa) de azeite de oliva
- 1 xícara (de café) de leite de vaca desnatado
- 2 colheres (de sopa) cheias de farinha de aveia

Ingredientes do recheio:

- 4 colheres (de sopa) de tomate seco
- 3 colheres (de sopa) de molho de tomate

Modo de preparo: Em um liquidificador, bata todos os ingredientes da massa. Despeje uma pequena porção da mistura em uma frigideira untada e deixe dourar levemente os dois lados. Repita a operação até terminar a massa. Por fim, coloque o recheio de rúcula com tomate seco e o molho de tomate por cima e enrole.

**3- Salgados/lanches saudáveis****Coxinha assada de batata doce com recheio de frango (rende 3 unidades P)**

Ingredientes:

- 1 unidade média de batata doce
  - 6 colheres (de sopa) de frango desfiado
  - Linhaça para empanar
-

- 4 colheres (de sopa) de milho verde
- 2 colheres (de sopa) de queijo parmesão

Modo de preparo: Bata a linhaça no liquidificador e separe. Faça um bolinho com a batata amassada; recheie com o frango desfiado, milho verde e queijo parmesão; deixe no formato de coxinha e depois passe na farinha da linhaça; coloque no forno a 180 °C por 30 minutos ou até dourar.

### **Pastel assado integral com recheio de frango (rende 5 unidades P)**

Ingredientes:

- 1/2 xícara (de chá) de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara (de chá) de aveia em flocos finos
- 1 colher (de sopa) de manteiga
- 1 colher (de chá) de fermento
- 4 colheres (de sopa) de frango desfiado
- 2 colheres (de sopa) de cenoura picada
- 2 fatias de tomate

Modo de preparo: Em uma tigela, coloque todos os ingredientes, misture até que solte das mãos. Em uma superfície enfarinhada coloque a massa e abra com um rolo, corte com o auxílio de um copo. Acrescente o frango, a cenoura e o tomate, feche bem as bordas apertando com um garfo. Pincele com a gema de ovo e leve para assar em forno pré-aquecido a 200 °C, até dourar.

### **Empada saudável (rende 2 unidades M)**

Ingredientes:

- 1 ovo (separar clara e gema)
- 1 colher (de sopa) de margarina *light*
- 1 colher (de sopa) de farelo de trigo
- 3 colheres (de sopa) de farinha de aveia
- 5 colheres (de sopa) de frango desfiado

Modo de preparo: utilize as gemas, o farelo, a farinha e margarina para a massa. Misture até desgrudar das mãos. Coloque em forminhas, adicione o frango e ao final, pincele a massa com a gema do ovo. Assar em forno 180 °C por aproximadamente 20 minutos.

---

---

### **Esfiha saudável (rende 2 unidades M)**

Ingredientes:

- 7 colheres (de sobremesa) de farinha de trigo integral
- 2 colheres (de chá) de fermento biológico
- 1 colher (de sopa) de açúcar demerara
- 1 colher (de sobremesa) de chia
- 1 colher (de sobremesa) de manteiga sem sal
- 2 colheres (de sopa) de carne moída refogada.

Modo de preparo: Em uma vasilha, misture bem a farinha integral, o fermento biológico e o açúcar. Acrescente a manteiga derretida e coloque aos poucos a água morna, misture bem até a massa fique macia e não grude nos dedos. Sove a massa por um tempo. Faça bolinhas do tamanho da palma da mão e reserve. Abra as bolinhas, coloque o recheio de carne moída e feche trazendo as pontas para o centro fazendo um formato de triângulo. Coloque as esfihas em uma forma untada e leve ao forno até que fiquem bem douradas.

### **Bolinho salgado de legumes (assado) (rende 4 unidades P)**

Ingredientes:

- 7 colheres (de sopa) rasas aveia em flocos
- 1/2 xícara (de chá) de farinha de grão de bico
- 1 escumadeira de brócolis picado
- 1 cenoura cozida
- 1 colher (de arroz) de abobrinha cozida
- 1/2 cebola

Modo de preparo: Adicionar em um processador de alimentos, os brócolis, a cenoura, cebola e pulsar até que triture bem miúdo (cerca de 40 segundos). Adicionar a aveia e mexer com uma colher para incorporar a massa e depois adicionar a farinha de grão de bico. Pré-aquecer o forno a 210 graus. Em uma frigideira untada coloque os bolinhos até que estejam bem dourados de cada lado e depois leva-los ao forno em uma assadeira por cerca de 20 minutos.

### **Pão de queijo de mandioquinha (rende 2 unidades P)**

Ingredientes:

- 1/3 de xícara (de chá) de polvilho
  - 1 e 1/2 colher (de sopa) de queijo parmesão ralado
  - 4 colheres (de sobremesa) de azeite
-

- 1 e 1/2 colher (de sopa) de mandioquinha cozida e amassada
- 1 colher (de sopa) de água
- 1 colher (de chá) de sal

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes, menos a água. Adicione a água aos poucos e vá amassando com as mãos até obter uma massa lisinha e fácil de manusear. Faça a bolinha e asse em forno pré-aquecido a 200°C até dourar.

### **Mini pizza com massa de brócolis e recheio de marguerita (rende 1 unidades M)**

Ingredientes:

- 4 colheres (de sopa) de brócolis cozido e triturado
- 4 e 1/2 colheres (de sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (de sopa) de azeite de oliva
- 1 ovo
- 2 fatias de queijo muçarela
- 2 fatias de tomate
- 1 colher (de chá) de fermento químico
- Manjericão
- Sal a gosto
- Alho e cebola picados a gosto

Modo de preparo: Coloque os brócolis no liquidificador junto com o azeite, o alho, a cebola e o ovo. Bata até que a mistura fique cremosa. Despeje a mistura em uma tigela e acrescente o sal, a farinha de aveia e o fermento. Unte uma forma redonda e coloque a massa. Em seguida, acrescente o queijo o tomate cortado em rodelas e as folhas de manjericão. Leve ao forno médio por 35 minutos. Sirva em seguida.

### **Hambúrguer de feijão preto (rende 3 unidades P)**

Ingredientes:

- 1 xícara (de chá) de feijão preto cozido
  - 1 colher (de sopa) de azeite
  - 1 colher (de sopa) de suco de limão
  - Sal a gosto
  - Temperos naturais a gosto (pimenta, salsinha, alho e cebola)
  - 3 colheres (de sopa) de aveia em flocos finos
  - 3 colheres (de sopa) de farinha de trigo integral
-

Modo de preparo: Amasse com um garfo o feijão, e se preferir, pode deixar alguns grãos inteiros para dar mais textura ao hambúrguer. Adicione a cebola, o alho, o orégano, o suco de limão, o azeite, a salsinha picada, tempere com sal e pimenta a gosto e misture. Adicione a aveia em flocos finos e a farinha integral. Misture bem e caso necessário adicione mais farinha, até a massa ficar modelável. Modele os hambúrgueres e frite em uma frigideira antiaderente com um fio de óleo, em fogo médio, até os dois lados ficarem bem douradinhos.

### **Bolinho de mandioca (assado) (rende 3 unidades P)**

Ingredientes:

- 6 colheres (de sopa) de mandioca cozida
- 3 colheres (de sopa) de farinha integral
- 1 ovo
- 1 colher (de sopa) de queijo parmesão ralado
- Sal e temperos a gosto

Modo de preparo: Amasse a mandioca e misture com todos os ingredientes até a massa desgrudar das mãos. Faça bolinhas e asse em forno pré-aquecido a 200°C até dourar.

### **Croquete de batata doce com frango (rende 3 unidades P)**

Ingredientes:

- 1 batata doce média cozida
- 1 ovo
- 3 colheres (de sopa) de farinha de trigo integral
- 4 colheres (de sopa) de peito de frango cozido já temperado
- Sal e tempero a gosto

Modo de preparo: Triture ou desfie o frango. Junte-o aos outros ingredientes e faça bolinhas. Unte uma forma com óleo, coloque os bolinhos e leve ao forno baixo, pré-aquecido por, aproximadamente, 15 minutos até que fiquem dourados.

---