ANA MARIA DIANEZI GAMBARDELLA

**O PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO DO TRABALHADOR FRENTE
AS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA ESSE
SEGMENTO ESPECÍFICO DA POPULAÇÃO
- ÁREA METROPOLITANA DE SÃO PAULO -**

**Dissertação apresentada à Faculdade
de Saúde Pública da Universidade de São
Paulo para obtenção do Título de
Mestre em Saúde Pública.**

ORIENTADORA: Rosa Nilda Mazzilli

São Paulo

- 1990 -

DEDICATORIA

A Nair e Vincè

.
... meus pais

.
... pelo exemplo

Ao Cory

.
... meu marido

.
... pela compreensão,
amor e carinho

A Liloca e Zé Ratão

.
... meus filhos

.
... pela paciência e
meiguices

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos os amigos que me incentivaram neste trabalho. A Rosa Nilda Mazzili, Sophia Cornbluth Szarfarc, Maria de Fátima Nunes Marucci presentes nas horas mais difíceis; a Ignez Sala Martins, José Maria Pacheco de Souza, Jorge da Rocha Gomes, Maria Elisabeth Machado Pinto e Silva, Sonia Buongermino de Souza também pelas observações e sugestões; ao amigo Daniel Marucci pelo desenvolvimento de programa computadorizado; a Regina Rodrigues, secretária exemplar pelo empenho demonstrado. As bibliotecárias Daisy Pires Noronha e Angela Maria Belloni Cuenca pelo grande auxílio no levantamento e revisão bibliográfica.

INDICE

RESUMO

SUMMARY

1. INTRODUÇÃO	1
2. OBJETIVOS	11
2.1. Geral	11
2.2. Específicos	11
3. METODOLOGIA	12
3.1. Material	12
3.2. Recomendação de energia e nutrientes para os trabalhadores de São Paulo (área metropolitana)	13
3.3. Indicadores nutricionais de qualidade	24
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	27
4.1. Cardápios do Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT)	27
4.2. Contribuição dos cardápios do PAT para as recomendações nutricionais do trabalhador	32
4.3. Indicadores nutricionais dos cardápios do PAT	48
5. CONCLUSÕES	55
6. RECOMENDAÇÕES	56
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
8. ANEXOS	68

INDICE DE TABELAS

TABELA 1 - Taxa de metabolismo basal do trabalhador de São Paulo segundo sexo, peso corporal e idade	17
TABELA 2 - Distribuição do custo energético diário segundo tempo e atividade dos trabalhadores de São Paulo ..	18
TABELA 3 - Necessidade energética segundo custo energético diário, sexo e TMB para os trabalhadores de São Paulo	18
TABELA 4 - Necessidade de proteína segundo fatores de correção, sexo e peso corporal dos trabalhadores de São Paulo	20
TABELA 5 - Distribuição dos cardápios do PAT, segundo valor do IQN por nutriente, para os trabalhadores (sexo masculino) da Região Metropolitana de São Paulo ...	49
TABELA 6 - Distribuição dos cardápios do PAT, segundo valor do IQN por nutriente, para os trabalhadores (sexo feminino) da Região Metropolitana de São Paulo	50

INDICE DE QUADROS

QUADRO 1 - Equação para o cálculo da taxa de metabolismo basal segundo peso corporal	16
QUADRO 2 - Recomendação de energia e nutrientes para o trabalhador da Região Metropolitana de São Paulo ..	23
QUADRO 3 - Critérios de avaliação da qualidade nutricional com base no valor do índice de qualidade nutricional ..	25
QUADRO 4 - Impacto da restrição calórica na utilização protéica final e no valor protéico da dieta. Dados calculados para homem de 60 kg pertencente a comunidades muito pobres da América Latina	38

ÍNDICE DE GRAFICOS

GRAFICO 1 -	Distribuição da freqüência de alimentos contidos nos cardápios do PAT	28
GRAFICO 2 -	Distribuição dos cardápios do PAT, segundo valor calórico total	30
GRAFICO 3 -	Distribuição dos cardápios do PAT, segundo valor do NDp Cal	31
GRAFICO 4 -	Distribuição da freqüência dos cardápios do PAT, segundo contribuição de energia para os trabalhadores de São Paulo	34
GRAFICO 5 -	Distribuição da freqüência dos cardápios do PAT, segundo contribuição de proteína para os trabalhadores de São Paulo	37
GRAFICO 6 -	Distribuição da freqüência dos cardápios do PAT, segundo contribuição de vitamina A para os trabalhadores de São Paulo	39
GRAFICO 7 -	Distribuição da freqüência dos cardápios do PAT, segundo contribuição de tiamina para os trabalhadores de São Paulo	40
GRAFICO 8 -	Distribuição da freqüência dos cardápios do PAT, segundo contribuição de riboflavina para os trabalhadores de São Paulo	41
GRAFICO 9 -	Distribuição da freqüência dos cardápios do PAT, segundo contribuição de niacina para os trabalhadores de São Paulo	42
GRAFICO 10 -	Distribuição da freqüência dos cardápios do PAT, segundo contribuição de vitamina C para os trabalhadores de São Paulo	45
GRAFICO 11 -	Distribuição da freqüência dos cardápios do PAT, segundo contribuição de ferro para os trabalhadores de São Paulo	46
GRAFICO 12 -	Distribuição da freqüência dos cardápios do PAT, segundo contribuição de cálcio para os trabalhadores de São Paulo	47

INDICE DE FIGURAS

FIGURA 1A- Distribuição das atividades diárias do trabalhador da Região Metropolitana de São Paulo	14
FIGURA 1B- Distribuição das atividades diárias da trabalhadora da Região Metropolitana de São Paulo	15

RESUMO

Foram estudados os cardápios propostos pelo Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) face às recomendações de energia e nutrientes elaboradas especificamente para o segmento populacional constituído pelos trabalhadores da região metropolitana de São Paulo. Verificou-se que os cardápios, em que pese a significativa contribuição de energia e proteína, mostraram-se inadequados em relação ao fornecimento de nutrientes. Através do Índice de Qualidade Nutricional verificou-se inadequação moderada de tiamina, riboflavina, niacina, cálcio e vitamina A dos cardápios quando oferecidos aos trabalhadores. Entre as trabalhadoras, o percentual de inadequação aumenta e se estende aos outros nutrientes analisados: ferro e vitamina C. Sugere-se aos órgãos competentes que transfiram aos nutricionistas a função de estabelecimento de parâmetros nutricionais e de elaboração de cardápios mantendo, no entanto, a fiscalização sobre o cumprimento das metas por eles fixados na aceitação da empresa como beneficiária do PAT.

SUMMARY

The menus of the Workers Food Program (PAT) were studied according to the energetic and nutritional recommendations specifically stated for the workers living in the metropolitan area of the city of São Paulo (Brazil). The Nutritional Quality Index (INQ) was the main instrument for this evaluation. Though having a significant role in the total energy and protein supply, inadequacies of thiamin, riboflavin, niacin, vitamin A and calcium were shown for male and female workers. Nevertheless, the situation was even worst for women menus which showed to be also deficient in terms of iron and vitamin C. It is discussed that responsibility for nutritional parameters and menus elaboration should be transferred to nutritionists. The official institution should be in charge of the evaluation and control of the correct execution of the Program.

1 INTRODUÇÃO

Ainda que não se conheça o número exato de pessoas que sofrem de desnutrição no mundo, sabe-se que parcela significativa da população mundial não tem acesso a alimentação suficiente para manutenção de saúde.

Sendo a alimentação necessidade básica do homem, pode-se inferir que quando esta é insatisfatória, outras necessidades estão igualmente carentes de solução.

Há estreita relação entre nutrição, qualidade de vida e desenvolvimento econômico, de tal sorte que a mudança de um destes fatores acaba afetando a qualidade dos demais (65). De fato, o motivo principal da insuficiência de alimentos é basicamente de origem econômica e incide com maior abrangência e intensidade nas áreas metropolitanas. Déficits de energia e de nutrientes na população brasileira são mais acentuados nessas áreas, pois a manutenção de um nível alimentar satisfatório é tão ou mais oneroso quanto manter um bom nível de habitação, de higiene e de educação (29).

Inquérito alimentar realizado em Recife, Pernambuco, mostrou que os trabalhadores dispendiam 71% de sua renda com alimentação (13). Apesar de decorridos 55 anos deste levantamento, sabe-se que esse percentual vem se alterando desfavoravelmente.

Pesquisa desenvolvida em São Paulo mostrou que a alimentação dos trabalhadores era inadequada, no que se refere ao aspecto nutricional. Apontou para o fato de que o nível alimentar está diretamente relacionado com a renda familiar (26).

A relação entre renda, alimentação e produtividade de trabalhadores tem sido objeto de inúmeras pesquisas, principalmente durante e logo após a Segunda Guerra Mundial.

CONSOLAZIO (15) relata, a propósito dessa relação, os trabalhos de STEARNS e de KELLER. STEARNS analisou a alimentação de homens da Costa Rica que tabalhavam na construção de uma auto-estrada, durante a Segunda Guerra, verificando que a eficiência e a produtividade destes aumentava com a administração de refeições balanceadas. A quantidade de terra removida aumentou de 240 para 1.157 metros cúbicos por dia. KELLER, comparando dados de desempenho das indústrias alemãs e restrição na ingestão de alimentos, antes e após a Segunda Guerra, encontrou redução considerável na produção de aço, com a diminuição do consumo de alimentos dos trabalhadores. Em 1938, com ingestão de, aproximadamente, 2.000 calorias por dia, a produção era de 120 toneladas por ano por homem. Cinco anos depois, com ração de 1.000 calorias diárias, a produção de aço anual baixou para 70 toneladas.

No Brasil, no final da década de 30, o Estado Novo instituiu o salário mínimo do trabalhador (18,19).

O salário mínimo deveria possibilitar ao trabalhador e à sua família cobrir os gastos com alimentação, habitação,

transporte, vestuário e higiene. No entanto, o montante fixado não foi considerado suficiente para fazer frente aos dispêndios previstos na lei (13). A aceitação desse salário mínimo pelo Estado, portanto, implicaria em não atendimento completo aos itens necessários à boa qualidade de vida e, em decorrência, não garantiria, ao trabalhador, a alimentação adequada à sua produtividade.

Talvez, a criação do Serviço de Alimentação da Previdência Social - SAPS (20), pelo Ministério do Trabalho, Indústria e Comércio tenha sido o meio encontrado de garantir a alimentação e, conseqüentemente, a produtividade dos trabalhadores.

O SAPS deveria propiciar alimentação adequada e de baixo custo aos trabalhadores. Para a consecução desse objetivo foi necessário instalar sistemas de serviços de alimentação para produzir e distribuir refeições a esse grupo, bem como desenvolver recursos humanos na área de alimentação e nutrição.

A refeição oferecida pelo SAPS tinha conotação de caráter preventivo. Junto com a refeição era distribuído, aos trabalhadores, folheto contendo informações sobre o cardápio, em termos de valor nutritivo e normas para alimentação adequada (6).

CORREIA (16) afirmava que a boa alimentação era a arma contra as infecções; que a penicilina (recém descoberta) não curava todos os males, sendo mais sensato, mais correto, prevenir a instalação de doenças por meio de alimentação adequada.

Vários cursos foram criados pelo SAPS. O Curso de Visitadoras de Alimentação, por exemplo, formava pessoal capaz de transmitir noções de alimentação e nutrição às famílias dos trabalhadores. A prática de inquérito de consumo alimentar em famílias (zona urbana ou rural), para posterior intervenção, era realizada pelas visitadoras.

FONSECA (31), com a colaboração das Visitadoras de Alimentação, verificou que a alimentação dos trabalhadores florestais do sul do País era inadequada devido a três fatores: baixo poder aquisitivo, inexistência de bons mercados e desconhecimento básico sobre alimentação. Uma vez que o fator renda fugia de sua alçada, propôs, como intervenção, a criação de mercado de abastecimento e educação alimentar. Esta última a cargo das Visitadoras.

O SAPS, que a princípio deveria fornecer alimentação adequada e de baixo custo aos trabalhadores, foi diversificando tanto suas atribuições que pode ser considerado o precursor de uma incipiente política de alimentação e nutrição no Brasil.

A atuação do SAPS em São Paulo foi, no entanto, pouco expressiva. Havia, apenas, três serviços de alimentação para atender significativo contingente de trabalhadores (57).

Em 1947, em São Paulo, um grupo de empresários criou o Serviço Social da Indústria - SESI, com o objetivo de promover as condições sociais de trabalhadores, entre as quais a de alimentação. A Divisão de Assistência Social do SESI cabia fornecer refeição racional, vinculada à educação alimentar aos

trabalhadores, tendo sido seu primeiro diretor Geraldo de Paula Souza (30,67). Tal encargo não ocorreu ao acaso, pois Paula Souza era homem de Saúde Pública. Em 1935, ou seja, dez anos antes, PAULA SOUZA (58) desenvolveu inquérito alimentar familiar em um bairro de São Paulo que, segundo seus resultados, permitia o seguinte comentário: "seria interessante que os responsáveis (Governo), tomando conhecimento da situação penosa (pouca proteína de origem animal) como a que ora demonstramos, isto é, a existência de mal curável, promovessem medidas tendentes à modificação radical dessa situação".

O SAPS e o SESI foram fundamentais para divulgar a importância da alimentação para a saúde e, conseqüentemente, para a produtividade do trabalhador. O primeiro foi extinto, oficialmente, em 1967 (21). O SESI ainda é mantido por grande número de empresas, não só de São Paulo, como também de outros Estados.

Em 1972, surge o Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição - INAN (23), autarquia vinculada ao Ministério da Saúde a quem, entre outros encargos, coube formular a política nacional de alimentação. Pela primeira vez, na história do Brasil, vislumbra-se uma efetiva política de alimentação.

O primeiro Programa Nacional de Alimentação e Nutrição - PRONAN I (1973/74), não chegou a ser executado devido a problemas de ordem administrativa. O PRONAN II foi aprovado, em 1976, tendo como linhas básicas de atuação: a suplementação

alimentar e a racionalização do sistema de produção e a comercialização de alimentos (24).

Na linha de suplementação alimentar surgem vários programas, voltados aos grupos vulneráveis da população, incluindo o Programa de Alimentação do Trabalhador - PAT.

O objetivo do PAT era propiciar refeição aos trabalhadores de baixa renda, garantindo seu rendimento físico e mental, e possibilitando, a eles, "participar e partilhar mais decisivamente do esforço e dos frutos do processo de desenvolvimento econômico-social do País. Embora não sendo a maior prioridade do ponto de vista biológico, o problema da desnutrição, no adulto, é de grande repercussão social: a diminuição ou supressão dos rendimentos do chefe da família influencia a capacidade de sobrevivência do grupo familiar" (52).

Tal programa, emergencial e transitório, continua sendo desenvolvido com o mesmo objetivo, embora com algumas modificações.

A Nova República, 1986-89, revisando o PAT, reafirmou a manutenção do subsídio ao preço das refeições, cabendo ao Governo, à empresa e ao trabalhador 56, 24 e 20%, respectivamente, sobre o custo de cada refeição (49).

Para a empresa participar do Programa e beneficiar-se do incentivo fiscal previsto em lei (25), deve adequar a refeição

(que está sendo ou será) produzida aos padrões nutricionais estabelecidos, bem como garantir sua elaboração por intermédio de profissional capacitado - o nutricionista.

Os padrões nutricionais dos cardápios do FAT referem-se às grandes refeições (almoço, jantar, ceia) e pequenas refeições (desjejum e merenda). Em termos energéticos, as grandes refeições devem conter, no mínimo 1400 kcal, e as pequenas, 300 kcal. Independentemente do tipo da refeição, 6% ou mais do total calórico deve ser fornecido pela proteína líquida (Net Dietetic protein/calorie - NDpCal).

Em 1976, no início da execução do FAT, a empresa pleiteante elaborava, através de responsável técnico legal, dez cardápios que correspondessem ao padrão de refeição a ser fornecida aos trabalhadores. Atualmente, o Programa apresenta 120 cardápios elaborados e calculados (90 para as grandes e 30 para as pequenas refeições), disponíveis para serem selecionados pelo técnico da empresa (53).

Apesar do incentivo fiscal previsto pelo FAT, qual seja, o de deduzir duas vezes as despesas efetuadas com a alimentação do imposto sobre a renda, desde que não ultrapasse 5% da tributação devida, o número de empresas cadastradas no Programa foi menor que o esperado (12).

CAMPINO (9), avaliando, em 1982, o funcionamento e impacto do PAT em 136 empresas do Município de São Paulo, 86 cadastradas e

50 não cadastradas verificou que 10 dos diretores das participantes e 29 dos diretores das não cadastradas desconheciam o incentivo fiscal oferecido pelo Programa. Entre as cadastradas, 51% das firmas forneciam alimentação aos seus empregados antes de ingressar no Programa ou, mesmo, antes de sua criação. A análise dos indicadores de impacto do PAT possibilitou sugerir indícios de impacto positivo apenas no que se referia à redução da rotatividade da mão de obra. Mostrou também que os beneficiários não estavam satisfeitos com a qualidade das refeições consumidas, sugerindo mais atenção à higiene no preparo dos alimentos e inclusão de carne nos cardápios.

MOURA (55), examinando indicadores de impacto do PAT, em Pernambuco, decorridos dez anos da sua criação, assinalou manutenção inalterada no número de acidentes do trabalho, nas condições de saúde e na rotatividade dos trabalhadores, identificando influência apenas no absenteísmo.

Relatório sobre política de alimentação no País, mostra que, do início do PAT até 1986, houve aumento no número de empresas e beneficiários do Programa. Cabe lembrar que tal afirmativa foi baseada em dados fornecidos pela Secretaria de Promoção Social do Ministério do Trabalho (12).

É possível que esse incremento de empresas e beneficiários tenha ocorrido devido ao acesso do sistema convênio de refeições ao Programa.

Até 1982, havia três sistemas para fornecimento de refeições:

- a) auto-gestão ----> a empresa instalava o serviço de alimentação, produzia e distribuía refeições, sob sua administração;
- b) transportado ---> a empresa instalava apenas o refeitório, adquiria refeições produzidas por firmas especializadas e as distribuía;
- c) concessão -----> a empresa custeava o serviço que era executado por terceiros (firmas especializadas) no local (administração, preparo e distribuição).

Esses três sistemas exigem da empresa investimento de capital para sua instalação.

Por sua vez, o sistema convênio não implica em investimento das empresas, pois são utilizados estabelecimentos comerciais que, normalmente, lidam com produção de refeições.

Operacionalmente, a empresa interessada em fornecer refeição aos seus trabalhadores, com aplicação do incentivo fiscal (25) adquire vales para refeição de firmas especializadas, revendendo-os, com subsídio, aos seus funcionários que os trocam por refeição em restaurantes comerciais, lanchonetes e similares, credenciados.

Este sistema facilita o fornecimento de refeição aos trabalhadores de empresas situadas em grandes centros urbanos,

ou de firmas, como por exemplo de construção civil, cujos empregados atuam em diferentes locais.

Ressalte-se que o FAT estabelece fiscalização técnica para quaisquer dos sistemas citados, sendo mais dificultada a do sistema convênio, devido, talvez, ao envolvimento de grande número de estabelecimentos comerciais credenciados. Essa dificuldade pode ser verificada pelo desvirtuamento do Programa, uma vez que os vales são trocados por outros produtos, não alimentícios, tais como cigarros e bebidas. Em suma, o FAT constitui-se como programa de suplementação alimentar que objetiva fornecer refeição ao trabalhador, através da empresa onde este presta serviço.

Tratando-se de programa de intervenção nutricional julgou-se oportuno analisar e discutir os seus aspectos técnicos. Tal intuito necessita de um referencial que se estabelece nesta dissertação dirigido aos trabalhadores da Região Metropolitana de São Paulo.

2. OBJETIVOS

2.1. GERAL

Avaliar o potencial alimentar dos cardápios elaborados pelo Programa de Alimentação do Trabalhador.

2.2. ESPECÍFICOS

- Quantificar a contribuição de energia e nutrientes dos cardápios para atender às recomendações nutricionais de trabalhadores.
- Avaliar os cardápios segundo diferentes indicadores de qualidade.
- Verificar se os cardápios atendem aos objetivos nutricionais estabelecidos pelo Programa.

3. METODOLOGIA

3.1. MATERIAL

Para o presente estudo foram utilizados os cardápios apresentados pelo PAT para as grandes refeições, obtidos junto à Secretaria de Promoção Social do Ministério do Trabalho (53).

Estes cardápios foram calculados em função de energia, proteína, vitaminas (A, C, riboflavina, niacina e tiamina) e minerais (cálcio e ferro), utilizando-se a Tabela de Composição Química dos Alimentos do IBGE (33). Uma das razões para o cálculo desses nutrientes prende-se ao desconhecimento do conteúdo vitamínico-mineral dos cardápios. Além disso, não é informado pelo PAT, quais tabelas de composição química de alimentos foram utilizadas para o cômputo dos macronutrientes.

A análise foi realizada com o auxílio de programa computadorizado, desenvolvido especificamente para essa finalidade.

3.2. RECOMENDAÇÃO DE ENERGIA E NUTRIENTES PARA OS TRABALHADORES DE SÃO PAULO (ÁREA METROPOLITANA)

Ao se pretender fixar as recomendações de energia e nutrientes, tornou-se imprescindível o delineamento da tipologia do trabalhador da área metropolitana de São Paulo. Esta foi estabelecida mediante informações relacionadas ao cotidiano desse trabalhador.

Nesse sentido, considerou-se que o trabalhador tem 35 anos e a trabalhadora 24 anos de idade (8,10).

O trajeto entre residência-empresa-residência é realizado por meio de transporte coletivo, com gasto equivalente a 3 horas diárias (42).

A carga de trabalho físico considerada é desenvolvida em indústria de transformação, em atividade intensa para o trabalhador, e moderada para a trabalhadora, com jornada de 9 horas diárias de trabalho (34,69).

O repouso diário varia em função do sexo: 8 horas para o trabalhador e 7 horas para a trabalhadora. O restante das 24 horas de um dia é utilizado para refeições, lazer (assistir televisão) e afazeres domésticos, estes considerados maiores para as mulheres (60,62).

A Figura 1 (A e B) apresenta a distribuição das atividades do trabalhador de São Paulo, na qual se verifica que 50% das horas de um dia é dispendida, direta ou indiretamente,

com trabalho: 37,5% em atividade ocupacional e, 12,5% em transporte. O transporte foi computado como trabalho, baseado no Artigo 3o. da Lei 5316, de setembro de 1967, que considera também acidente de trabalho aquele sofrido pelo empregado "no percurso da residência para o trabalho ou deste para aquela" (22).

FIGURA 1A - Distribuição das atividades diárias do trabalhador da Região Metropolitana de São Paulo.

FIGURA 1B - Distribuição das atividades diárias da trabalhadora da Região Metropolitana de São Paulo.

A FAO/OMS/UNU (1985) preconiza, para o estabelecimento da necessidade energética, a soma desses gastos por atividade, sendo estes, múltiplos da taxa de metabolismo basal (TMB). A TMB, definida como a quantidade de energia

necessária apenas para as funções vitais, pode ser encontrada por meio da aplicação do peso corporal médio a uma determinada equação (Quadro 1), cuja formulação foi baseada a partir de medições práticas, efetuadas em indivíduos sadios, de ambos os sexos, de todas as idades e de diferentes países (63).

QUADRO 1 - Equação para o cálculo da TMB segundo peso corporal (P).

IDADE (anos)	TMB (kcal/dia)	
	HOMENS	MULHERES
0 - 3	$(00,9 P) - 54$	$(61,0 P) - 51$
3 - 10	$(22,7 P) + 495$	$(22,5 P) + 499$
10 - 18	$(17,5 P) + 651$	$(12,2 P) + 746$
18 - 30	$(15,3 P) + 679$	$(14,7 P) + 496$
30 - 60	$(11,6 P) + 879$	$(08,7 P) + 829$
> 60	$(13,5 P) + 487$	$(10,5 P) + 596$

FONTE: Ref. (63).

LAWRENCE (44) comprovou que o peso corporal é o fator mais importante para o cálculo da TMB.

Para o presente estudo, o peso corporal médio foi obtido segundo distribuição, por sexo e idade, da Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística para a população da Região Metropolitana de São Paulo (32). Este peso empregado à equação correspondente (Quadro 1) forneceu a TMB, como pode ser observado na Tabela 1.

TABELA 1 - Taxa de metabolismo basal do trabalhador de São Paulo segundo sexo, peso corporal e idade.

GÊNERO	IDADE* (anos)	PESO CORPORAL** (kg)	TMB*** (kcal/hora)
HOMEM	35	66,6	68,8
MULHER	24	51,6	52,3

* Ref. (8,10).

** Ref. (32).

*** Ref. (63).

A estimativa do custo energético diário apresentada na Tabela 2, foi alcançada segundo a soma dos produtos de cada atividade pelo período de tempo destinado à execução de cada uma delas.

TABELA 2 - Distribuição do custo energético diário segundo tempo e atividade dos trabalhadores de São Paulo.

TRABALHADOR				TRABALHADORA			
ATIVIDADE*		TEMPO (horas)	CUSTO (kcal/h)	ATIVIDADE*		TEMPO (horas)	CUSTO (kcal/h)
(custo/min.)	(kcal)			(custo/min.)	(kcal)		
DORMINDO	(1,0)	8,0	8,0	DORMINDO	(1,0)	7,0	7,0
TRANSPORTE	(1,4)	3,0	4,2	TRANSPORTE	(1,4)	3,0	4,2
DOMÉSTICAS	(2,7)	2,0	5,4	DOMÉSTICAS	(2,5)	3,0	7,5
REFEIÇÃO/TV	(1,2)	2,0	2,4	REFEIÇÃO/TV	(1,2)	2,0	2,4
- OCUPACIONAL				- OCUPACIONAL			
INTENSA	(3,4)	9,0	30,6	INTENSA	(3,4)	0,0	0,0
MODERADA	(2,7)	0,0	0,0	MODERADA	(2,7)	9,0	24,3
TOTAL		24,0	50,6	TOTAL		24,0	45,4

* Ref. (63).

A Tabela 3 mostra a necessidade energética diária dos trabalhadores de São Paulo, obtida pelo produto do custo energético diário pela TMB.

TABELA 3 - Necessidade energética segundo custo energético diário, sexo e TMB para os trabalhadores de São Paulo.

GÊNERO	CUSTO DIÁRIO (kcal)	TMB (kcal/h)	RECOMENDAÇÃO ENERGÉTICA (kcal/dia)
HOMEM	50,6	68,8	3481
MULHER	45,4	52,3	2374

No contrário da estimativa de energia formulada em função da atividade física, a necessidade de proteínas está baseada em valores constantes, segundo peso corporal e idade, independentemente da atividade física, isto é, expressos em grama de proteína por quilo de peso corporal (63). Isto porque a proteína não constitui fonte adequada de energia para atividade física, tendo ela funções outras, de maior relevância para o organismo e só é eficientemente utilizada para a síntese protéica com ingestão calórica adequada (68).

Assim, a proteína deve atender às necessidades qualitativas e quantitativas do trabalhador. Recomenda-se, para seu estabelecimento, nível seguro de ingestão de 0,75g por quilo de peso corporal por dia valor que deve ser corrigido em função da qualidade da proteína. Esta correção fundamenta-se na absorção, ou digestibilidade, e o escore químico da proteína, levando-se em conta, ainda, o peso corporal médio do segmento populacional em questão (63).

Teoricamente, para que a proteína de uma dieta seja devidamente aproveitada é necessário que seja digerida e hidrolisada em aminoácidos. No entanto, há fatores que podem afetar esse processo, alterando a digestibilidade, tais como o método de cocção aplicado no preparo do alimento ou mesmo a presença de grande quantidade de fibras (73). O valor da digestibilidade para efeito de

correção do nível seguro de ingestão de proteína para adultos é de 85%, segundo a FAO/OMS/UNU (1985).

O escore químico ou valor nutritivo da proteína é dado pelo aminoácido essencial presente no alimento que mostra o menor percentual, quando comparado com uma proteína padrão (1,73). Recomenda-se, para efeito da correção de proteínas, escore 1 para o adulto (63).

A recomendação de proteínas para os trabalhadores de São Paulo está apresentada na Tabela 4.

TABELA 4 - Necessidade de proteína segundo fatores de correção, sexo e peso corporal dos trabalhadores de São Paulo.

GÊNERO	P R O T E Í N A			PESO CORPORAL (kg)	RECOMEND. PROTEÍNA (g/dia)
	DOSE SEGURA (g/kg peso)	ABSORÇÃO (%)	ESCORE		
HOMEM	0,75	85	1	66,6	58
MULHER	0,75	85	1	51,6	45

A relação entre dieta e capacidade física de trabalho não pode ficar restrita a energia e proteína.

A deficiência de vitaminas e minerais na dieta leva à redução da capacidade de trabalho. No entanto, este fato só será constatado ao longo de um grande período. Por esta razão, um indivíduo pode ficar sem ingerir vitaminas e

minerais por um certo tempo e não apresentar, objetivamente, alteração na produção de trabalho (3).

Não há estudos que justifiquem suplementação desses nutrientes quando ingerida dieta adequada.

HICKSON (39), investigando o consumo alimentar de atletas, constatou ser desnecessária a suplementação de vitaminas e minerais.

Por outro lado, deve ser ressaltado que a inadequada ingestão de vitaminas e minerais afeta sobremaneira a produtividade e o desempenho de trabalhadores (3,4).

O incremento de atividade muscular, tal como é a do trabalhador, exige aumento na ingestão de hidratos de carbono, sendo necessário o correspondente montante de tiamina para garantir as reações de oxidação no ciclo de Krebs.

A necessidade de riboflavina é diretamente proporcional à atividade muscular, uma vez que esta participa como coenzima no metabolismo energético.

A tiamina, riboflavina e niacina, vitaminas do complexo B, que atuam no metabolismo energético, têm suas recomendações expressas em função da energia, de tal sorte que o incremento da ingestão calórica deve ser acompanhado pelo aumento da ingestão destas, guardando sempre constante a relação quantidade de vitamina por 1000 kcal (56).

A relação de quantidade de vitamina por 1000 kcal ou de nutriente por 1000 kcal, nada mais é que o conceito de densidade de nutriente, ou seja, a concentração de nutriente por 1000 kcal (37), cujo emprego, para todos os nutrientes foi defendido, recentemente, por especialistas da área, resultando na publicação Informe de Caracas (4).

Não há evidência convincente de que a atividade muscular exija suplementação de vitamina A e C (41,59). Desse modo, a necessidade destas para o trabalhador será considerada igual à da população brasileira. A mesma afirmação pode ser aplicada ao cálcio.

Inquéritos nutricionais, realizados entre atletas norte-americanos, indicavam concentração de hemoglobina mais baixa que a média da população. Foi verificado que tal incidência não era devida ao exercício físico, mas sim à inadequação da dieta, concluindo ser desnecessária a suplementação de ferro para indivíduos com atividade muscular intensa (68).

Convém salientar que a anemia ferropriva pode ser confundida com desnutrição calórica, pois ambas comprometem a produtividade e o desempenho no trabalho (40,54).

Face às considerações apontadas, foram estabelecidos, para os trabalhadores de São Paulo, os mesmos valores referentes a vitaminas e minerais recomendados para a população brasileira (45). Exceção ao cálcio e ao ferro

que apresentam pequenas modificações no que diz respeito a mão de obra feminina (10).

As recomendações de energia e nutrientes para os trabalhadores da Região Metropolitana de São Paulo, apresentadas no Quadro 2, serão consideradas como referencial para avaliação dos cardápios do PAT.

QUADRO 2 - Recomendação de energia e nutrientes para o trabalhador da Região Metropolitana da São Paulo.

RECOMENDAÇÃO	TRABALHADOR	TRABALHADORA
ENERGIA (kcal)	3481	2374
PROTEÍNA (g) (conc/1000 kcal)	58 16,7	45 18,9
VITAMINA A (Eq.Ret. μ mg) (conc/1000 kcal)	750 215,4	750 315,9
TIAMINA (mg) (conc/1000 kcal)	1,40 0,40	0,95 0,40
RIBOFLAVINA (mg) (conc/1000 kcal)	2,09 0,60	1,43 0,60
NIACINA (mg) (conc/1000 kcal)	23 6,60	16 6,60
VITAMINA C (mg) (conc/1000 kcal)	30 8,60	30 12,60
CÁLCIO (mg) (conc/1000 kcal)	450 129,2	600 252,7
FERRO (mg) (conc/1000 kcal)	9 2,58	26 10,9

3.3. INDICADORES NUTRICIONAIS DE QUALIDADE

São conhecidos vários indicadores para avaliação da qualidade nutricional de dietas, refeições, alimentos que devem ser selecionados em função da informação que se deseja obter (1,28).

Para atender aos objetivos deste estudo foram calculados o NDp Cal %, o Índice de Qualidade Nutricional - IQN, também denominado por alguns autores de Índice de Qualidade dos Alimentos - IQA (46) e o Índice de Araya e Arroyave - IAA (2) dos 90 cardápios do PAT, para as grandes refeições.

Net Dietetic protein/calorie - NDp Cal

O NDp Cal é o produto da qualidade pela quantidade protéica. O valor estabelecido neste estudo é o mesmo fixado pelo Programa, ou seja, NDp Cal % igual ou maior que 6.

Índice de Qualidade Nutricional - IQN

O IQN é uma medida quantitativa, que avalia a qualidade nutricional de um alimento, de uma refeição ou de uma

dieta. Esse indicador é obtido pela razão da densidade de nutrientes (no alimento, na refeição ou na dieta) pela densidade recomendada para o mesmo nutriente, ambas com base em 1000 kcal (36,71).

Para este trabalho adotou-se o critério de WITTWER (77) a propósito dos vários graus da qualidade nutricional, habitualmente empregados para descrever o valor nutricional do alimento, refeição ou dieta (Quadro 3).

QUADRO 3 - Critérios de avaliação da qualidade nutricional com base no valor do IQN.

CRITÉRIOS	I Q N	
	VITAMINAS A e C	DEMAIS NUTRIENTES
POBRE	< 0,5	< 0,5
REGULAR	0,5 - 0,89	0,5 - 0,89
ADEQUADO	0,9 - 4,9	0,9 - 1,5
BOM	5,0 - 19,9	1,51 - 4,9
EXCELENTE	> 20	> 5

FONTE: Ref. (77).

Índice de Araya - Arroyave - IAA

O Índice de Araya e Arroyave avalia a densidade energética de dietas ou de refeições independentemente da população a

que se destinam. É obtido pela relação entre calorias provenientes de gorduras e de proteínas.

Valores de IAA iguais ou superiores a 2 são aceitáveis, desde que a porcentagem calórica de proteína da dieta (P X) esteja adequada (2).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1. CARDÁPIOS DO PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO DO TRABALHADOR (PAT)

Pela análise dos cardápios do Programa (Anexo 1) deduz-se que sua elaboração foi bastante criteriosa no sentido de incluir alimentos habituais da prática alimentar da população brasileira, como pode ser observado pela frequência com que aparecem nos cardápios (Gráfico 1).

Carnes - entre as carnes, a bovina apresenta a maior frequência (56%), seguida pela suína e pela de aves; o pescado aparece apenas em 9 cardápios. O fígado é opção de prato principal em 7 cardápios.

Queijo e Ovos - são incorporados aos cardápios como integrantes de preparações, diferentemente do leite, que é também servido como complemento protéico da refeição em, aproximadamente, 25% dos cardápios.

Hortalças - as mais utilizadas nos cardápios obedecem à seguinte ordem decrescente de frequência: tomate (42%), servido como salada ou cozido, sob a forma de molho; a batata inglesa (41%); a cenoura (26%); chuchu (19%); abóbora (17%); vagem (16%); repolho (14%); pepino (13%); beterraba (12%) e alface (12%).

GRÁFICO 1 - Distribuição da frequência de alimentos contidos nos cardápios do PAT*.

* Não foram considerados os alimentos com frequência inferior a 5.

Sobremesas - são compostas por doces em calda ou pasta (24%) ou por frutas, como a laranja (16%) e a banana (13%).

Gordura - não foi encontrada gordura, sob a forma de óleo vegetal, em 3 dos cardápios.

Arroz com Feijão - a "sagrada e consagrada" mistura arroz com feijão, tão presente na dieta habitual do brasileiro, sendo inclusive objeto de estudos sobre o seu enriquecimento com vitaminas e minerais (66), não é observada em 9 cardápios: sete não incluem a leguminosa; um tem o feijão substituído por lentilha e outro, o arroz pelo macarrão.

Açúcar - está presente em 100% dos cardápios do Programa, como adoçante de bebidas ou como ingrediente de preparações.

Pelo exposto, nota-se que não há monotonia nos cardápios o que, para os beneficiários do PAT - os trabalhadores - é altamente positivo.

Tendo em vista os parâmetros fixados pelo PAT procurou-se avaliar os cardápios propostos (Anexos 1 e 2).

Analisando o valor calórico total (VCT) dos cardápios do PAT (Gráfico 2), verificou-se que apenas 1 cardápio apresentou 1.400 kcal, enquanto que 71 (79%) deles oferecem de 1.400 a 1.800 kcal e o restante mais de 1.800 kcal, quantidade considerada elevada para ser ingerida em uma única refeição, podendo ocasionar

hiperglicemia pós-prandial aguda, indesejável para o bom desempenho no trabalho. Durante a digestão diminui o grau de atenção e aumenta a sensação de fadiga, fatores que interferem na diminuição do rendimento do trabalho e no aumento do risco de acidentes.

GRÁFICO 2 - Distribuição dos cardápios do FAT, segundo valor calórico total.

O valor calórico total de uma dieta ou refeição deve estar proporcionalmente distribuído entre os macronutrientes (7,17,43,61,70,75,76), tendo sido estabelecido para a análise dos cardápios do Programa o

seguinte padrão (75): 55 a 60% de hidratos de carbono (HC %), 10 a 12% de proteínas (P %) e 25 a 30% de gorduras (G %). Verificou-se que apenas um cardápio atendeu a esse padrão.

O FAT fixa o valor 6, como mínimo, para as calorias totais na forma de proteína utilizável, NDp Cal %, embora sejam consideradas adequadas para o adulto as dietas que apresentam NDp Cal igual ou maior que 5% (28).

Nesse aspecto, aproximadamente, 100% dos cardápios ofereceram valores superiores a 6, sendo que a maior frequência (57%) apresentou NDp Cal % compreendido na faixa de 8 a 10, conforme se observa no Gráfico 3.

GRAFICO 3 - Distribuição dos cardápios do FAT segundo valor do NDp Cal.

4.2. CONTRIBUIÇÃO DOS CARDÁPIOS DO FAT PARA AS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS DO TRABALHADOR

Com o intuito de atender a um dos objetivos propostos neste trabalho, e considerando que a ingestão adequada de alimentos é fundamental para a manutenção da saúde do trabalhador, procurou-se verificar qual a contribuição do programa de intervenção nutricional em questão, tendo como parâmetro as recomendações diárias de energia e nutrientes estabelecidas para este segmento populacional.

Quando se fala em trabalho físico, deve-se dispensar atenção especial à energia pelo fato de que este exige energia química. A fonte energética imediata para contração muscular é a adenosina trifosfato - ATP que, armazenada em pequena quantidade nas células musculares, deve ser continuamente ressintetizada. Esse processo torna-se factível por meio da energia proveniente dos macronutrientes (72).

O estudo clássico de KEYS et al, citado por CONSOLAZIO (15), sobre restrição calórica em adultos jovens, indicou perda de 25% do peso corporal, ocorrida em 26 semanas, acompanhada por alterações respiratórias, circulatórias e neuromusculares, comprometendo o desempenho do trabalho. Esse quadro só se reverteu após 24 semanas de reabilitação.

O Gráfico 4 apresenta a contribuição dos cardápios do Programa, indicando que apenas uma grande refeição (almoço, jantar ou ceia), atende de 40 a 60% das

recomendações diárias de energia para os trabalhadores e, de 60 a 80%, para as trabalhadoras.

É importante lembrar que a maioria dos beneficiários do PAT, em São Paulo, consome apenas uma refeição na empresa, sendo que 80% referem-se às grandes refeições (9). Paralelamente a esta informação, sabe-se que grande número de trabalhadores não tomam desjejum.

Em São Paulo, estudo realizado por GOMES (34) vem corroborar essa assertiva, pois indicou que 30% dos trabalhadores de uma indústria automobilística não tomavam o café da manhã e, entre os que consumiam algum alimento, verificou que este fornecia energia suficiente para, aproximadamente, uma hora e meia de trabalho.

A negligência com o desjejum vem sendo apontada há muito tempo como prática alimentar inadequada, ocorrendo não só no Brasil, como em vários países. Pesquisas desenvolvidas pelo CEREAL INSTITUTE (14) mostraram que a ausência da refeição matinal afeta negativamente o comportamento e o aproveitamento de escolares. Em relação à capacidade de trabalho de adultos ficou evidenciado que os indivíduos realizavam mais trabalho quando consumiam desjejum adequado. HERCBERG (38) verificou que 33% das mulheres francesas, que trabalhavam em hospitais, iniciavam a jornada de trabalho em jejum. ROSENBERG (64) encontrou 12,6% de escolares da rede de ensino municipal de São Paulo que não ingeriam essa refeição.

GRAFICO 4 - Distribuição da frequência dos cardápios do FAT, segundo contribuição de energia para os trabalhadores de São Paulo.

Estas comprovações são importantes quando se observa o grande intervalo de tempo de jejum do trabalhador, aproximadamente, 15 horas, compreendido entre o jantar de um dia e o almoço do dia seguinte.

Tendo em vista o pouco tempo que o trabalhador dispõe fora da empresa, em vigília (Figura 1 A e B), e suas limitações gástricas no aproveitamento de grandes quantidades de alimentos, seria altamente desejável que a maior parte de suas necessidades energéticas fossem atendidas na própria empresa, porém distribuída em várias refeições.

Considerando o gasto energético do trabalhador de São Paulo (atividade ocupacional mais transporte) nota-se que caberia à empresa fornecer 2.394 e 1.490 kcal, para o trabalhador e trabalhadora, respectivamente, quantidade mínima para garantir o balanço energético em equilíbrio.

Balanço energético negativo de 100 kcal por dia, pode resultar em perda de peso corporal de 5 kg por ano (15).

No entanto, além de não ser fornecido café da manhã aos trabalhadores, grande número de empresas vem diminuindo o tempo destinado às grandes refeições. Esta irregularidade, que vai de encontro à determinação da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), conta com a anuência dos próprios trabalhadores através de acordos firmados entre empresas e sindicatos. Entre os acordos, sabe-se que o mais comum é

o trabalhador receber, em papel moeda, o restante do período que seria dispendido com a refeição.

A quantidade de proteínas dos cardápios do PAT oferecem mais de 100% das recomendações diárias desse nutriente para os trabalhadores de São Paulo, excetuando-se 27 (30%) dos cardápios que, para os de sexo masculino, cobrem percentagem um pouco inferior (Gráfico 5).

Desse modo, apenas uma grande refeição pode atender às recomendações diárias de proteínas, desde que esta não seja a única refeição do dia.

Conforme citado anteriormente, em havendo restrição calórica, a proteína será utilizada como fonte energética.

MILLER & PAYNE (51) mostraram que a utilização protéica final - net protein utilization - UPN para o cálculo do NDp Cal deve estar relacionada à adequação calórica: para dietas caloricamente adequadas deve ser usada a UPN operacional (UPNop) e para as não adequadas, a UPN em restrição calórica (UPNr). TAGLE (73), aplicando essa informação em dados disponíveis na literatura, verificou que uma dieta com P % igual a 10,8, UPNop igual a 55 e NDp Cal % igual a 5,9, não estaria adequada a um indivíduo brasileiro (60 kg), consumindo 1.522 kcal/dia e 41 g de proteínas, devido à inadequação calórica. A mesma dieta calculada pela UPNr mostrou NDp Cal % igual a 1,4 (Quadro 4).

GRÁFICO 5 - Distribuição da frequência dos cardápios do IAT, segundo contribuição de proteína para os trabalhadores de São Paulo.

QUADRO 4 - Impacto da restrição calórica na utilização protéica final e no valor protéico da dieta. Dados calculados para homem de 60 kg pertencente a comunidades muito pobres da América Latina.

PAISES	kcal/dia	PROTEINA (g/dia)	P %	UPN op	UPNr	UPN op NDP Cal %	UPNr NDP Cal %
MEXICO	1726	58	13,4	55	24	7,4	3,2
GUATEMALA	1621	51	12,6	51	18	6,4	2,3
HONDURAS	1446	44	12,1	55	6	6,7	0,7
EL SALVADOR	1701	51	11,9	54	26	6,4	3,1
COLOMBIA	1535	30	7,8	59	20	4,6	1,6
EQUADOR	1543	54	14,0	58	12	8,1	1,7
BRASIL	1522	41	10,8	55	13	5,9	1,4
PERU	1754	47	10,7	56	32	6,0	3,4

FONTE: Ref. (73).

O FAT oferece 31 (34%) cardápios contribuindo com mais de 60% das recomendações diárias de vitamina A para trabalhadores, de ambos os sexos, como pode ser observado no Gráfico 6, alcançando 1.000%, ou mais, naqueles que contém alimentos fonte de retinol (fígado).

Dado que as recomendações para tiamina, riboflavina e niacina tomam por base o conteúdo energético da ração, os cardápios do FAT apresentam, neste tocante, maior contribuição às trabalhadoras, como pode ser observado nos Gráficos 7, 8 e 9.

GRÁFICO 6 - Distribuição da frequência dos cardápios do PAT, segundo contribuição de vitamina A para os trabalhadores de São Paulo.

GRÁFICO 7 - Distribuição da frequência dos cardápios do PAF segundo contribuição de tiamina para os trabalhadores de São Paulo.

GRÁFICO B - Distribuição da frequência dos cardápios do PAT, segundo contribuição de riboflavina para os trabalhadores de São Paulo.

GRÁFICO 9 - Distribuição da frequência dos cardápios do FAT, segundo contribuição de niacina para os trabalhadores de São Paulo.

O ácido ascórbico, presente em 87 (96%) cardápios do PAF, atende de 60% a 80% das recomendações diárias para trabalhadores (Gráfico 10). Entretanto, ressalte-se que a tabela de composição de alimentos, utilizada para o cálculo nutricional dos cardápios, considera os alimentos "in natura" e, devido à instabilidade deste nutriente ao aquecimento, é possível que os valores encontrados estejam superestimados.

A vitamina C é a mais instável das vitaminas conhecidas a tal ponto que o seu conteúdo nos alimentos (frutas e verduras) varia segundo o seu estado de maturação e de conservação. Além disso, as perdas do ácido ascórbico durante a cocção são, em geral, bastante elevadas (11,74).

Deve ser enfatizado, em relação a esse nutriente, que sua presença aumenta a biodisponibilidade de ferro da dieta.

MONSEN & BALINTFY (54) afirmam que a ingestão simultânea de 75 mg de vitamina C em uma dieta pode aumentar sua absorção de 3% para 8%.

A contribuição de ferro em confronto com as recomendações diárias para trabalhadores mostra-se mais favorável aos de sexo masculino, como pode ser constatado pelo Gráfico 11, uma vez que 100% dos cardápios suprem de 60% a 80% do recomendado. Para a mão de obra feminina, 69% dos cardápios contribuem com 40 a 60% das recomendações; 20%

contribui com mais de 60% e, 11% apresenta potencial para atender a faixa de 20 a 40% das recomendações diárias.

O Gráfico 12 indica que 36 (40%) cardápios possuem potencial para atender mais de 60% das recomendações de cálcio para as trabalhadoras e, para os trabalhadores 51 (57%) dos cardápios apresentam de 20% a 40% de contribuição.

GRÁFICO 10 - Distribuição da frequência dos cardápios do PAT, segundo contribuição de vitamina C para os trabalhadores de São Paulo.

GRÁFICO 11 - Distribuição da frequência dos cardápios do PAT, segundo contribuição de ferro para os trabalhadores de São Paulo.

GRÁFICO 12 - Distribuição da frequência dos cardápios do P61, segundo contribuição de cálcio para os trabalhadores de São Paulo.

4.3. INDICADORES NUTRICIONAIS DOS CARDÁPIOS DO PAT

Net Dietetic protein/calorie - NDp Cal

O NDp Cal % não se constitui como útil para avaliar refeições tomadas isoladamente. É imprescindível o conhecimento do consumo total diário de energia e proteína dos trabalhadores, a fim de se obter informações reais sobre o aproveitamento das proteínas, como discutido anteriormente.

Índice de Qualidade Nutricional - IQN

A avaliação da qualidade nutricional dos cardápios, por meio do IQN resultou em informações específicas para os trabalhadores da Região Metropolitana de São Paulo, uma vez que foram utilizadas as recomendações de nutrientes estabelecidas para esse segmento.

As Tabelas 5 e 6 apresentam os valores do IQN dos cardápios do PAT, agrupados por nutrientes, segundo critério de WITTWER (77).

O valor do IQN da proteína dos cardápios revelou-se bom para os trabalhadores de ambos sexos. Resultado semelhante

foi encontrado por MAZZILLI (48), em inquérito de consumo alimentar realizado com pré-escolares, matriculados em Centros de Educação e Alimentação do Pré-Escolar - CEAPES.

TABELA 5 - Distribuição dos cardápios do FAT, segundo valor do IQN por nutriente, para os trabalhadores (sexo masculino) da Região Metropolitana de São Paulo.

NUTRIENTE	I Q N									
	POBRE		REGULAR		ADEQUADO		BOM		EXCELENTE	
	< 0,5		0,5 - 0,89		0,9 - 1,5		1,51 - 4,9		> 5	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
PROTEINA							90	100		
TIAMINA			5	6	74	82	11	12		
RIBOFLAVINA	1		61	68	21	23	7	8		
NIACINA			5	6	65	72	20	22		
CÁLCIO			27	30	31	34	32	36		
FERRO							88	98	2	
	I Q N									
	POBRE		REGULAR		ADEQUADO		BOM		EXCELENTE	
	< 0,5		0,5 - 0,89		0,9 - 4,9		5,0 - 19,9		> 20	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
VITAMINA A	24	26	25	28	34	38			7	8
VITAMINA C			1		42	47	47	52		

TABELA 6 - Distribuição dos cardápios do PAT, segundo valor do IQN por nutriente, para os trabalhadores (sexo feminino) da Região Metropolitana de São Paulo.

NUTRIENTE	I Q N									
	POBRE		REGULAR		ADEQUADO		BOA		EXCELENTE	
	< 0,5		0,5 - 0,89		0,9 - 1,5		1,51 - 4,9		> 5	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
PROTEÍNA							90	100		
TIAMINA			5	6	74	82	11	12		
RIBOFLAVINA	1		61	68	21	23	7	8		
NIACINA			5	6	65	72	20	22		
CÁLCIO	39	43	26	29	25	28				
FERRO	3		76	85	11	12				

	I Q N									
	POBRE		REGULAR		ADEQUADO		BOA		EXCELENTE	
	< 0,5		0,5 - 0,89		0,9 - 4,9		5,0 - 19,9		> 20	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
VITAMINA A	41	46	19	21	23	25			7	8
VITAMINA C	1		2		63	70	24	27		

Nota-se que o IQNs encontrados para tiamina, riboflavina e niacina são exatamente iguais para trabalhadores de ambos os sexos, uma vez que as recomendações para essas vitaminas foram calculadas em função da concentração por 1.000 kcal. Entre estas vitaminas verificou-se qualidade regular para a riboflavina em 61 (68%) cardápios.

Analisando o IQN para o cálcio constatou-se que, para os trabalhadores, 31 cardápios estão adequados e 32 bons, mostrando-se para as trabalhadoras, adequados em 25 (28%) cardápios e o restante, regular 26 (29%) e pobre 39 (43%).

Avaliando dietas oferecidas em instituições para idosos MARUCCI (47) verificou que o IQN apresentou-se inadequado (inferior a 1) para o cálcio em 100% das dietas.

Observou-se melhor qualidade em relação ao ferro que, para os trabalhadores (sexo masculino), apresentou-se bom em 100% dos cardápios. Para as trabalhadoras, esse mineral mostrou-se regular em 76 (85%) dos cardápios.

O IQN da vitamina A para as trabalhadoras foi inadequado (regular e pobre em 60% dos cardápios). Por outro lado, 7 (8%) cardápios apresentaram-se excelentes, tanto para a mão de obra feminina quanto masculina. Estes se referem àqueles que contam com fígado, entre os itens do menu.

Uma das vantagens da utilização do IQN diz respeito à facilidade de visualização de defeitos qualitativos na refeição. Por exemplo, notam-se que os valores de IQN dos cardápios para as trabalhadoras de São Paulo não estão adequados em riboflavina, cálcio e vitamina A. Tal situação poderia ser revertida com a inclusão de leite às refeições.

Para o ácido ascórbico, os valores do IOR dos cardápios mostraram-se de adequados para bons, tanto para trabalhadores quanto trabalhadoras. Cumpre salientar que o teor de vitamina C, contido em alimentos preparados em grande escala em serviços de alimentação, tende a ficar reduzido devido à cocção, muitas vezes inadequada, como já referido.

HALLBERG (35) verificou que a manutenção da refeição quente, em balcões de distribuição (comuns em serviços de alimentação), diminuiu significativamente o conteúdo de ácido ascórbico das preparações.

Índice de Araya e Arroyave - IAA

O índice de Araya e Arroyave igual ou superior a 2, valor estabelecido como adequado, foi encontrado em 25 (28%) cardápios do PAT, coincidentemente, os mesmos que mostraram melhores proporções entre os macronutrientes.

O aproveitamento dos nutrientes é medido por fatores diversos. Por exemplo, as vitaminas são instáveis à ação de agentes físicos e químicos utilizados no preparo de alimentos. Assim, podem alterar seu conteúdo as

modificações de pH, decorrentes do uso de vinagre, limão, bicarbonato de sódio e outros.

Os equipamentos usados em serviços de alimentação podem acarretar elevação de temperatura que condiciona a quebra de macromoléculas alterando sabor, textura, cor e conteúdo nutritivo dos alimentos. É conhecida a perda de lisina (aminoácido essencial) em preparados que contêm açúcares redutores, como a frutose presente na totalidade das frutas.

Ressalte-se que o PAT estabelece a necessidade de a empresa beneficiária oferecer infra-estrutura adequada ao preparo e consumo das refeições. O tempo destinado ao consumo destas não é determinado pelo Programa, mas sim pela CLT. Neste tocante, sabe-se que é grande o número de empresas que conseguiram diminuir o tempo legal para as refeições, através de acordos trabalhistas. Segundo BOIANOVSKY (5), o restante desse tempo poderia ser distribuído entre outras refeições.

MENDONÇA (50) estudou a possibilidade de decréscimo do intervalo para refeição tendo concluído, como mínimo aceitável, 60 minutos.

DESOLLE (27), cita entre outros erros alimentares dos trabalhadores franceses, o curto período dedicado à refeição (35 a 45 minutos) para absorver grande quantidade de alimentos, desrespeitando o tempo correto para

mastigação e, em decorrência, boa digestão, resultando em "post-prandium" longo e desagradável.

A maior parte dos problemas apresentados e a totalidade daqueles que se referem à adequação nutricional das dietas poderiam ser resolvidos se cada empresa tomasse a si a tarefa de, conhecendo sua população-alvo, estabelecer os níveis críticos dos parâmetros a serem atendidos e, com base nestes, elaborar os cardápios.

Esta seria a função do nutricionista, legalmente exigido pelo PAT e, por formação, indispensável para promover e manter a saúde dos trabalhadores no tocante à alimentação, necessidade básica do homem.

5. CONCLUSÕES

A análise dos cardápios, em estudo, permite as seguintes conclusões:

- os cardápios propostos levam em consideração os alimentos que fazem parte da prática alimentar da população;
- os cardápios apresentam potencial para atender, em média, 50% das recomendações energéticas do trabalhador de São Paulo;
- a totalidade dos cardápios mostram-se compatíveis com os valores determinados pelo Programa para energia e NDp Cal;
- o conteúdo vitamínico-mineral encontra-se inadequadamente distribuído entre os 90 cardápios;
- praticamente, 100% dos cardápios revelam-se desbalanceados quanto aos macronutrientes;
- quantificando-se os teores de vitaminas e minerais, encontram-se 62 cardápios inadequados em riboflavina, 65 em cálcio, 79 em ferro e 70 em vitamina A, de acordo com os respectivos IQNs para a trabalhadora; para a mão de obra masculina os cardápios acham-se mais favoráveis;
- chama-se a atenção para as possíveis perdas de nutrientes no preparo dos alimentos e, em decorrência, as possíveis alterações na adequação de nutrientes.

6. RECOMENDAÇÕES

- São destacados dois aspectos que se referem ao beneficiário do PAT. O primeiro deles diz respeito ao período de tempo que o trabalhador dispende entre locomoção e efetiva prestação de serviço (12 horas diárias), o que torna inaceitável que lhe seja oferecido uma só refeição. O segundo destaque refere-se ao tempo disponível para o consumo da refeição que, em grande número de empresas, é de 30 minutos, insuficiente para a ingestão de tão grande quantidade de alimentos.
- Ainda que não seja objetivo do PAT atender às necessidades de vitaminas e minerais dos trabalhadores, seria conveniente oferecer refeições que contemplem esses nutrientes, no sentido de promover e manter a saúde desses indivíduos.
- O sistema de refeições-convênio, embora fuja totalmente aos objetivos propostos pelo PAT, poderia ser mantido desde que o credenciamento de bares, restaurantes, lanchonetes apresentasse o aval do nutricionista de órgãos oficiais.
- Com vistas a minimizar as possíveis incorreções derivadas da implantação dos cardápios propostos pelo PAT na empresa, sugere-se que a competência do estabelecimento dos valores críticos dos padrões nutricionais a serem utilizados, bem como a elaboração dos cardápios seja do nutricionista. Este profissional faz parte, obrigatoriamente, dos quadros funcionais das firmas participantes do Programa. Conhecendo a

população-alvo deverá este profissional distribuir as refeições da forma mais conveniente, permitindo ao trabalhador fechar o círculo formado pela correta alimentação - boa saúde - elevada produtividade.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ANGELIS, R.C. de. *Fisiologia da nutrição*. São Paulo, EDART/EDUSP, 2 v., 1977.
2. ARAYA, H. & ARROYAVE, G. Relación del contenido energético proveniente de grasas y de proteínas como indicador de la potencialidad de las dietas de poblaciones. *Arch. lat.amer. Nutr.*, 29: 103-11, 1979.
3. ASTRAND, P. & RODAHL, K. Nutrition and physical performance. In: *Textbook of work physiology: physiological bases of exercise*. 2nd ed. New York, McGraw - Hill, 1977, p. 481-521.
4. BENGUA, J.M. et al. *Guías de alimentación: bases para su desarrollo en América Latina; informe de la Reunión celebrada en Caracas, 1987*. Caracas, Universidad de las Naciones Unidas, 1988.
5. BOYANOVSKY, D. [Membro do Painel de Debates "Experiência empresarial na alimentação do trabalhador"]. In: *Simpósio Nacional de Incentivos Fiscais à Alimentação do Trabalhador, 1976 [s.n.t.]*, p. 122.
6. BRITO, L. de. Alimentação do trabalhador no bairro do Rocha. *Bolet. SAES*, 1 (supl.cient.), 1952.
7. BRUSCO, O.J. & ALBISINI, G.R. *Dietoterapia com fundamentos fisiopatológicos*. 2a. ed. Buenos Aires, Lopez Ed., 1977.

8. CAMARANO, A.A. & ORTIZ, L.P. Mortalidade e atividades econômicas. *Rev. Econ. SEADE/São Paulo em Perspectiva*, 2 (2/3): 18-22, 1986.
9. CAMPINO, A.C.C. et al. Programa de alimentação do trabalhador: uma avaliação. São Paulo, 1982. [Mimeografado].
10. CAMPINO, A.C.C. & CASSEB, N.C.B. Condições de emprego e nutrição. São Paulo, FIPE/USF, 1983.
11. CARLSON, B.L. & TABACCHI, M.H. Loss of vitamin C in vegetables during the food service cycle. *J. Amer. diet. Assn.*, 88: 65-7, 1988.
12. CARVALHO DA SILVA, A. Políticas de alimentação e nutrição no Brasil, relatório. Rio de Janeiro, 1987. [Mimeografado].
13. CASTRO, A.M. de. Nutrição e desenvolvimento: análise de uma política. Rio de Janeiro, 1977. [Tese de Livre-Docência - Universidade Federal do Rio de Janeiro].
14. CEREAL INSTITUTE, INC. A research and educational endeavour devoted to the betterment of national nutrition. Chicago, s.d. [Mimeografado].
15. CONSOLAZIO, C.F. Nutritional status and work capacity relationships. In: *Alimentation et travail; Premier Symposium International*. Paris, Masson, 1972. p. 227-45.

16. CORREIA, G. A boa alimentação ajuda contra as infecções. Rio de Janeiro. Serv. de Alim. da Prev. Social, 2:9-25, 1945.
17. COSTA, D. Tratado de nutrição. Rio de Janeiro, Ed. Guanabara, 1947.
18. DECRETO-LEI No. 399, de 30 de abril de 1938: aprova o regulamento para execução da Lei No. 185, de 14 de janeiro de 1936, que institui as Comissões de Salário Mínimo. Coletânea de Legislação. Lex Ltda. Ed., 1937-38.
19. DECRETO-LEI No. 2162, de 01 de maio de 1940: institui o salário mínimo e dá outras providências. Coletânea de Legislação. Lex Ltda. Ed., 1939-40.
20. DECRETO-LEI No. 2478, de 5 de agosto de 1940: cria o Serviço de Alimentação da Previdência Social (SAPS) no Ministério do Trabalho, Indústria e Comércio. Coletânea de Legislação. Lex Ltda. Ed., 1939-40.
21. DECRETO No. 61975, de 27 de dezembro de 1967: declara extinto o SAPS, cria comissão liquidante e dá outras providências. Coletânea de Legislação. Lex Ltda. Ed., 1967.
22. DECRETO-LEI No. 5316, de 14 de setembro de 1967: sobre acidentes de trabalho. Coletânea de Legislação. Lex. Ltda. Ed., 1967.

23. DECRETO No. 73996, de 1973: cria o Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição (INAN); regulamenta a Lei No. 5939, de 1972.
24. DECRETO No. 77116, de 1976, aprova o II Programa Nacional de Alimentação e Nutrição (PRONAN). [Fotocópia].
25. DECRETO No. 78676, de 8 de novembro de 1976: cria o incentivo fiscal pra o Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT); regulamenta a Lei No. 6321, de 14 de abril de 1976. Diário Oficial União, 9 de novembro, 1976.
26. DEPARTAMENTO INTERSINDICAL DE ESTATÍSTICA E ESTUDOS SOCIO-ECONÔMICOS - DIEESE. Nível alimentar da população trabalhadora da cidade de São Paulo. São Paulo, 1973. [Mimeografado].
27. DESOILLE, H. et al - Erreurs alimentaires dans le milieu du travail. In: Alimentation et travail; Premier Symposium International. Paris, Masson, 1972. p. 447-53.
28. DUTRA DE OLIVEIRA, J.E. et al. Nutrição básica. São Paulo, Sarvier Ed., 1982.
29. FAVA, V.L. Urbanização, custo de vida e pobreza no Brasil. São Paulo, FIFE/USP, 1984.
30. FILHA, M.N. A contribuição do SESI para a alimentação do operário. Med. soc., (set/out), 1947.

31. FONSECA, W.S. da et al. A alimentação do trabalhador florestal. Rio de Janeiro, Serviço de Alimentação da Previdência Social - SAPS, 1953. [Biblioteca Brasileira de Nutrição, 11].
32. FUNDAÇÃO IBGE. Consumo alimentar, antropometria, dados preliminares, região II: São Paulo, região IV: Minas Gerais e Espírito Santo. Rio de Janeiro, 1977. [Estudo Nacional de Despesa Familiar, v. 1, t. 1].
33. FUNDAÇÃO IBGE. Tabela de composição de alimentos. Rio de Janeiro, 1977.
34. GOMES, J.R. Dispêndio energético e reposição calórica em algumas funções da indústria automobilística. São Paulo, 1978. [Tese de Doutorado - Faculdade de Saúde Pública, USP].
35. HALLBERG, L. et al. Deleterious effects of prolonged warming of meals on ascorbic acid content and iron absorption. *Amer. J. Clin. Nutr.*, 36: 846-50, 1982.
36. HANSEN, R.G. An index of food quality. *Nutr. Rev.*, 31: 1-7, 1973.
37. HANSEN, R.G. & WISE, W.B. Expression of nutrient allowances per 1000 kilocalories. *J. Amer. Diet. Ass.*, 76: 223-7, 1980.
38. HERCBERG, S. et al. Influence des horaires de travail sur l'alimentation des travailleuses hospitalières. *Cah. Nutr. Diétét.*, 18: 335-40, 1983.

39. HICKSON, J.L. et al. Nutrition profile of football athletes eating from a training table. *Nutr. Rev.*, 2: 27-34, 1987.
40. HULTMAN, E. et al. Work and exercise. In: SHILS, M.E. & YOUNG, V.R. *Modern nutrition in health and disease*. 7th ed. Philadelphia, Lea & Febiger, 1988. p. 1001-22.
41. KEITH, R.E. & DRISKELL, J.A. Lung function and treadmill performance of smoking and nonsmoking males receiving ascorbic acid supplements. *Amer. J. Clin. Nutr.*, 36: 840-5, 1982.
42. KOWARICK, L. & CAMPANÁRIO, M. São Paulo: metrópole do subdesenvolvimento industrializado. *Novos Est. CEBRAP*, (13): 66-73, 1985.
43. KRAUSE, M.V. & MAHAN, L.K. *Alimentos, nutrição e dietoterapia*. São Paulo, Livraria Roca, 1985.
44. LAWRENCE, M. Predicting energy requirements. *Eur. J. Clin. Nutr.*, 42: 919-27, 1988.
45. MARTINS, I.S. & HIDALGO, C.P. Recomendações de energia e nutrientes para a população brasileira. Ministério da Saúde, INAN, 1983.
46. MARTINS, I.S. Índice de qualidade do alimento: uma medida da qualidade e da adequação de dietas. *Rev. Saúde públ.*, S. Paulo, 16: 329-36, 1982.

47. MARUCCI, R.L.N. Avaliação das dietas oferecidas em instituições para idosos, localizadas no Município de São Paulo. São Paulo, 1985. [Dissertação de mestrado - Universidade de São Paulo].
48. MAZZILLI, R.N. Contribuição e interferência da merenda escolar no dia alimentar de crianças matriculadas em Centros de Educação e Alimentação do Pré-Escolar - CEAPEs. São Paulo, 1983. [Tese de Doutorado - Faculdade de Saúde Pública, USP].
49. Melhoria de Padrões de Alimentação. In: I PND da Nova República 1986-1989. Brasília, s.d. p. 71-5. [Separata].
50. MENDONÇA, S.S. Horário de refeição do trabalhador. Bol. SAES, p. 36-7. [Separata].
51. MILLER, D.S. & PAYNE, P.R. Problems in the prediction of protein values of diets: caloric restriction. J. Nutr., 25: 225-30, 1961.
52. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição. Projeto de Nutrição Brasil/BIRD. Síntese do Programa Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília, 1979.
53. MINISTÉRIO DO TRABALHO. Secretaria de Promoção Social. Programa de Alimentação do Trabalhador - PAT. Formulário para empresa beneficiária. Brasília, s.d.

54. MONSEN, E.K. & BOLINTY, J.L. Calculating dietary iron bioavailability: refinement and computerization. *J. Amer. diet. Assn.*, 80: 307-11, 1982.
55. MOURA, J.B. Avaliação do programa de alimentação do trabalhador no Estado de Pernambuco, Brasil. *Rev. Saúde públ.*, 20 (2): 115-28, 1986.
56. PASSMORE, R. et al. Manual das necessidades nutricionais humanas. Rio de Janeiro, OMS/Liv. Atheneu, 1986.
57. PAULA, A. de. Alimentação do trabalhador. *Hospital*, Rio de Janeiro, 41: 277-91, 1942.
58. PAULA SOUZA, G.H. de et al. Inquérito sobre alimentação popular em um bairro de São Paulo. *Rev. Arg. med.*, S. Paulo, 2: 121-82, 1935.
59. PEKKARINEN, M. Nutritional requirements and muscular activity. In: *Alimentation et travail; Premier Symposium International*. Paris, Masson, 1972. p. 61-70.
60. PEREIRA, V.M.C. O coração da fábrica: estudo de caso entre operários têxteis. Rio de Janeiro, Ed. Campus Ltda., 1979.
61. PUFI, R.E. et al. *Nutrition*. Buenos Aires, Lopez Ed., 1985.
62. RAINHO, L.F. Os peões do Grande ABC. Petrópolis, Ed. Vozes, 1980.

63. REUNION CONSULTIVA CONJUNTA FAO/OMS/UNU DE EXPERTOS, ROMA, 1981. Necessidades de energia y proteínas informe. Ginebra. Organización Mundial de la Salud, 1985. [OMS - Série de informes técnicos].
64. ROSENBERG, O. Estudo do desjejum dos alunos das quatro primeiras séries do nível I das escolas da rede municipal de ensino de São Paulo. Rev. Saúde públ., S. Paulo, 11: 465-79, 1977.
65. SAHN, D.E. & SCRIMSHAW, N.S. O papel das intervenções nutricionais no processo de desenvolvimento econômico. In: Campino, A.C.C. Nutrição e desenvolvimento econômico. São Paulo, FIFE/USP, 1983. p. 25-48.
66. SALGADO, J.M. et al. Efeito da implementação de fontes de minerais sobre a mistura arroz/feijão. ABIA, (1): 32-7, 1982.
67. SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA. SESI: 18 anos = Alimentação. São Paulo, 1965.
68. SHILS, M.E. Food and nutrition relating to work and environmental stress. In: Wohl, M.G. & Goodhart, R.S. Modern nutrition in health and disease. 4a. ed. Philadelphia. Lea & Febiger, 1968. p. 711-29.
69. SILVA, L.A.M. da. Condições de vida das camadas populares. Rio de Janeiro, ZAHAR Ed., 1982.

70. SOUZA, J.L. Manual de dietoterapia do adulto. 6a. ed. Rio de Janeiro, Livraria Atheneu, 1988.
71. SORENSON, A.W. et al. An index of nutritional quality for a balanced diet. *J.Amer.diet.Ass.*, 68: 236-42, 1976.
72. SPURR, G.B. Energy expenditure. *Eur.J.Clin.Nutr.*, 43: 515-27, 1989.
73. TAGLE, M.A. Nutrição. São Paulo, Ed. Artes Médicas, 1981.
74. VITAMINAS: porqué, como, cuanto. Vevey, Suiza, Centre de Documentation, Département Affaires Publiques. Nestec, 1976/1987.
75. WILLIAMS, S.R. Nutrition and diet therapy. 5th ed. St. Louis, Mosby, 1985.
76. WILSON, E.D. et al. Fisiologia de la alimentación. México, Ed. Interamericana, 1964.
77. WITTWER, A.J. et al. Nutrient density: evaluation of nutritional attributes of foods. *J.Nutr.Educ.*, 2: 26-30, 1977.

8. A N E X O S

ANEXO 1

**"CARDÁPIOS DO PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO DO
TRBALHADOR PARA AS GRANDES REFEIÇÕES"**

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada mista cruá, Macarrão com purê de alho, Arroz refogado, Feijão mulatinho com legumes, Suco de laranja, Cafézinho e Sobremesa: Doce de leite.	01

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NOSCa %
69,99	33,64	232,73	1.629,42	182,60	48,02

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão	60	211,10	13,73	8,24	-
Carne moída	150	210,70	30,75	21,53	-
Peperony	30	7,30	0,35	-	-
Tomate	50	10,00	0,50	-	-
Chuchu	10	0,42	0,48	-	-
Alface	100	182,20	2,00	-	-
Doce de leite	100	42,50	0,90	-	-
Suco de laranja	20	8,90	0,25	-	-
Maxixe	20	0,10	0,01	-	-
Abóbora	30	4,20	0,15	-	-
Quiabo	10	3,80	0,18	-	-
Toucinho	5	45,00	-	-	-
Carne seca	10	29,50	4,80	3,36	-
Açúcar	40	158,40	-	-	-
Manteiga	10	76,60	0,13	0,10	-
Leite	20	12,70	0,70	0,49	-
Pão francês	50	134,50	4,65	2,33	-
Farinha mandioca	30	102,70	0,40	-	-
TOTAL	905	1.629,42	69,58	40,85	

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada mista à jardineira, Macarrão à Bolonhesa com molho de batata, Feijão mulatinho com legumes, Suco de graviola, Cafézinho e Sobremesa: Doce de leite.	03

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NOSCa %
70,99	65,00	267,37	1.668,61	184,44	51,05

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Saladaria	120	422,82	17,88	8,94	-
Feijão	60	211,10	13,73	8,24	-
Carne moída	150	210,70	30,75	21,53	-
Cenoura	30	25,00	0,36	-	-
Tomate	30	6,50	0,30	-	-
Peperony	20	2,90	0,14	-	-
Chuchu	20	18,20	0,49	-	-
Vagem	20	18,04	0,48	-	-
Batata	100	78,50	1,80	-	-
Leite	20	12,70	0,70	0,49	-
Pão francês	50	134,50	4,65	2,33	-
Farinha mandioca	30	102,70	0,40	-	-
Manteiga	10	76,60	0,13	0,10	-
Queijo parmesão	25	20,20	1,60	1,12	-
Abóbora	30	4,20	0,15	-	-
Maxixe	20	0,10	0,01	-	-
Quiabo	10	3,80	0,18	-	-
Carne seca	10	29,50	4,80	3,36	-
Toucinho	5	45,00	-	-	-
Suco de graviola	100	45,60	1,30	-	-
Maio	50	40,80	0,12	-	-
Açúcar	40	158,40	-	-	-
Café	10	0,25	0,02	-	-
TOTAL	945	1.668,61	79,99	46,11	

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada mista cozida, Arroz refogado, Feijão mulatinho, Bife à milanesa com purê de batata, Suco de abacaxi, Cafézinho e Sobremesa: Banana ao natural.	05

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NOSCa %
75,68	75,95	259,90	1.981,60	171,84	8,67

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão	60	211,10	13,73	8,24	-
Carne bovina	150	210,70	30,75	21,53	-
Batata inglesa	100	78,50	1,80	-	-
Cenoura	50	25,00	0,60	-	-
Chuchu	50	45,70	1,22	-	-
Vagem	50	37,00	1,20	-	-
Margarina	10	76,60	0,09	-	-
Farinha rosca	10	31,20	1,10	0,55	-
Farinha mandioca	30	102,70	0,40	-	-
Abóbora	30	4,20	0,15	-	-
Maxixe	20	0,10	0,15	-	-
Quiabo	10	3,80	0,18	-	-
Carne seca	10	29,50	4,80	3,36	-
Toucinho	5	45,00	-	-	-
Banana	100	97,40	2,30	-	-
Abacaxi	20	10,80	0,06	-	-
Pão	50	134,50	4,65	2,33	-
Ovo	25	12,70	1,07	2,15	-
Açúcar	20	79,60	-	-	-
Óleo	40	360,00	-	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Tempero	q.s.	-	-	-	-
TOTAL	970	1.981,60	75,68	42,96	

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de batata cozida, Polvo cozido com purê de abóbora, Arroz refogado, Feijão mulatinho com legumes, Bife à milanesa, Cafézinho e Sobremesa: Salada de frutas.	08

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NOSCa %
111,83	77,35	217,93	1.911,60	166,98	8,73

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão	60	211,10	13,73	8,24	-
Polvo	200	185,80	32,00	22,60	-
Abóbora	100	78,50	0,50	-	-
Batata inglesa	100	78,50	1,80	-	-
Manteiga	20	76,60	0,01	-	-
Toucinho	5	45,00	-	-	-
Carne seca	10	29,50	4,80	3,36	-
Queijo	10	3,80	0,18	-	-
Pão francês	50	134,50	4,65	2,33	-
Óleo	40	360,00	-	-	-
Banana	50	48,70	1,15	-	-
Maio	10	20,40	0,06	-	-
Abacaxi	20	10,80	0,15	-	-
Laranja	50	22,70	0,30	-	-
Mio	20	12,60	0,09	-	-
Açúcar	30	118,80	-	-	-
Suco de maracujá	100	46,00	0,90	-	-
Manteiga	10	76,60	0,13	0,10	-
Margarina	10	76,60	0,09	-	-
Leite	20	12,70	0,70	0,49	-
Tempero	q.s.	-	-	-	-
TOTAL	1.085	1.911,15	70,83	41,72	

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de cenoura com chuchu ao molho branco, Bife à milanesa com purê de batata, Arroz refogado, Feijão mulatinho, Suco de manga, Cafézinho e Sobremesa: Cartola.	04

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NOSCa %
75,15	60,33	290,42	1.686,40	175,72	10,41

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão	60	211,10	13,73	8,24	-
Carne bovina	150	210,70	30,75	21,53	-
Batata inglesa	30	23,25	0,90	-	-
Chuchu	50	45,70	1,22	-	-
Cenoura	50	25,00	0,60	-	-
Manteiga	10	76,60	0,31	0,16	-
Leite	20	12,70	0,70	0,49	-
Abóbora	30	4,20	0,15	-	-
Maxixe	20	0,10	0,01	-	-
Banana	100	97,40	2,30	-	-
Queijo	20	76,50	5,86	4,11	-
Suco de manga	20	64,20	0,40	-	-
Farinha mandioca	30	102,70	0,40	-	-
Farinha trigo	10	38,20	1,17	0,59	-
Toucinho	5	45,00	-	-	-
Carne seca	5	14,75	2,40	1,68	-
Açúcar	30	118,80	-	-	-
Pão francês	50	134,50	4,65	2,33	-
Vagem	q.s.	-	-	-	-
Tempero	q.s.	-	-	-	-
TOTAL	830	1.686,40	75,15	43,93	

CARDÁPIO	NÚMERO
Arroz, Feijão, Carne de chique acebolado, Quiabada, Salada de alface, Maio à Francesa, Refrigerante e Café.	06

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NOSCa %
63,58	43,54	199,80	1.481,50	159,68	10,77

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão	60	211,10	13,73	8,24	-
Chique	90	236,40	38,40	26,68	-
Cenoura	20	6,20	0,32	-	-
Abóbora	150	20,50	0,60	-	-
Salada alface	50	8,00	0,60	-	-
Óleo	10	270,30	-	-	-
Maio	150	102,20	0,10	-	-
Refrigerante	200	88,00	-	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Açúcar	10	118,80	-	-	-
Tempero	q.s.	-	-	-	-
TOTAL	900	1.481,50	63,58	39,92	

CARDÁPIO	NÚMERO
Arroz, Feijão, Bife de Puro, Couve à mineira, Salada de Baterraba e Couros, Leite, Pão, Mante e Café.	07

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VET	NPCa	NDaCa %
72,33	82,79	203,84	1.746,10	172,40	9,93

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (Cr)
Arroz	100	350,00	8,80	4,80	
Feijão	50	175,00	10,32	4,32	
Carne de Puro	200	362,20	27,00	23,00	
Couve mineira	100	38,00	1,00	-	
Baterraba	100	48,00	2,00	-	
Couros	50	23,00	0,60	-	
Óleo de soja	30	270,00	-	-	
Pão	50	134,50	4,65	2,33	
Leite	200	127,00	7,00	4,90	
Mante	10	10,00	0,30	-	
Café	10	0,50	0,03	-	
Acúcar	20	79,20	-	-	
Temperos	q.s.	-	-	-	
TOTAL	1.065	1.746,10	72,35	43,35	

CARDÁPIO	NÚMERO
Arroz, Feijão, Bife ao chapa, Repolho refogado, Salada de Tomate e Cebola, Pão, Leite, Goiabada e Café.	08

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VET	NPCa	NDaCa %
63,76	69,69	209,07	1.941,90	155,00	10,10

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (Cr)
Arroz	100	350,00	8,80	4,80	
Feijão	50	175,00	10,32	4,32	
Carne bovina	150	210,70	10,75	21,53	
Repolho	100	23,00	1,40	-	
Tomate	100	20,00	1,00	-	
Cebola	30	10,00	0,30	-	
Óleo de soja	30	270,00	-	-	
Pão	50	134,50	4,65	2,33	
Leite	200	127,00	7,00	4,90	
Goiabada	50	137,30	-	-	
Café	10	0,50	0,03	-	
Acúcar	20	79,20	-	-	
Temperos	q.s.	-	-	-	
TOTAL	895	1.941,90	63,76	38,97	

CARDÁPIO	NÚMERO
Arroz, Feijão, Frango ao molho, Polenta, Salada mista, Sorvete, Refrigerante e Café.	09

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VET	NPCa	NDaCa %
73,85	51,78	228,29	1.674,00	182,72	10,91

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (Cr)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	
Feijão e Polenta	60	211,10	13,73	8,24	
Frango	200	213,40	39,40	27,58	
Polenta	40	137,00	1,12	1,56	
Veget	30	12,60	0,72	-	
Baterraba	50	24,00	1,50	-	
Couve-flor	30	9,00	0,75	-	
Óleo	30	270,00	-	-	
Sorvete	100	208,00	5,00	3,5	
Refrigerante	200	88,00	-	-	
Café	10	0,50	0,03	-	
Acúcar	20	79,20	-	-	
Temperos	q.s.	-	-	-	
TOTAL	890	1.674,00	73,85	45,68	

CARDÁPIO	NÚMERO
Sopa de creme de batata, Arroz refogado, Bife enrolado com couros, Vg que refoga, Pão, Leite, Café e Sobremesa: Pastas Douradas.	10

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VET	NPCa	NDaCa %
64,92	62,59	210,48	1.746,10	154,16	8,82

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (Cr)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	
Batata inglesa	100	78,50	1,80	-	
Carne bovina	150	210,70	10,75	21,53	
Caldo de carne	200	34,00	0,20	0,14	
Maizena	10	34,50	0,31	0,16	
Manteiga	10	76,60	0,13	2,10	
Toucinho desmiado	10	62,50	0,31	2,64	
Veget	100	42,00	2,40	-	
Pão dormido	25	67,25	2,33	1,17	
Pão francês	50	134,50	4,65	2,33	
Leite	250	158,70	8,75	6,13	
Ovos	25	37,70	3,07	1,54	
Acúcar	30	118,80	-	-	
Óleo	30	270,00	-	-	
Café	5	0,25	0,02	-	
Canela	q.s.	-	-	-	
Tempero	q.s.	-	-	-	
TOTAL	1.115	1.746,10	64,92	38,54	

CARDÁPIO	NÚMERO
Sopa de creme com macarrão, Guisadinho com ervilhas, Arroz Refogado, Batata dourada, Pão, Leite, Café e Sobremesa: Pudim de Laranja.	11

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VET	NPCa	NDaCa %
66,90	66,91	225,40	1.762,90	165,84	9,40

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (Cr)
Carne bovina	150	210,70	10,75	21,53	
Macarrão	20	68,80	2,98	1,49	
Caldo de carne	200	34,00	0,20	0,14	
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	
Ervilha	20	67,20	4,55	2,73	
Batata Inglesa	100	78,50	1,80	-	
Pão francês	50	134,50	4,65	2,33	
Acúcar	40	158,40	-	-	
Óleo	30	270,00	-	-	
Café	10	0,50	0,03	-	
Margarina	10	76,60	0,09	-	
Leite	250	158,70	8,75	6,13	
Suco de laranja	20	12,80	0,12	-	
Ovos	25	37,70	3,07	2,15	
Maizena	20	34,50	0,31	0,16	
TOTAL	1.065	1.762,90	66,90	41,46	

CARDÁPIO	NÚMERO
Sopa de creme de abóbora, Iscas de fígado com soufflé de batata, Arroz refogado e Pão.	12

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VET	NPCa	NDaCa %
53,44	62,42	209,95	1.613,35	130,72	8,10

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (Cr)
Abóbora	50	6,80	0,25	-	
Fígado	120	156,30	24,24	16,97	
Batata inglesa	100	78,50	1,80	-	
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	
Pão francês	50	134,50	4,65	2,33	
Leite	250	158,70	8,75	6,13	
Carqui	120	86,70	0,46	-	
Margarina	10	76,60	0,09	-	
Maizena	10	34,50	0,31	0,16	
Ovo	25	37,70	3,07	2,15	
Óleo	30	270,00	-	-	
Acúcar	30	118,80	-	-	
Café	5	0,25	0,02	-	
Caldo de carne	200	34,00	0,20	0,14	
TOTAL	1.100	1.613,35	53,44	32,48	

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de espinafre, Pimentão e cenoura, Arroz, Feijão, Frango à passadinho, Polenta frita, Cebola, Suco de laranja, Pão, Cafézinho.	13

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCs	NDCs %
71,72	42,24	232,03	1.890,80	178,44	10,43

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTO (R\$)
Arroz	30	4,80	0,24	-	-
Feijão	30	4,20	0,21	-	-
Tomate	30	10,00	0,20	-	-
Arroz cru	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão preto cru	60	211,20	12,44	7,46	-
Polenta	200	213,40	39,40	27,58	-
Leite	30	12,70	0,70	0,49	-
Cebola	100	92,10	0,50	-	-
Alga	20	270,00	-	-	-
Temperos	q.s.	-	-	-	-
Alga	45	178,20	-	-	-
Suco de laranja	20	9,70	0,13	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Pão	50	134,50	4,65	2,32	-
TOTAL	785	1.890,80	71,72	44,11	-

CARDÁPIO	NÚMERO
Sopa de espinafre, Arroz, Feijão, Pão de queijo, Banana à milanesa, Abacate, Suco de maracujá, Pão e Cafézinho.	14

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCs	NDCs %
69,44	88,97	244,18	1.790,40	167,96	9,28

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTO (R\$)
Sopa de espinafre	100	33,00	1,40	-	-
Arroz cru	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão preto cru	60	211,20	12,44	7,46	-
Carne de porco	250	282,20	37,00	23,22	-
Maizena	100	35,00	1,30	-	-
Banana D'Água	10	15,00	1,33	0,88	-
Ovo	10	47,10	1,91	0,63	-
Farinha de milho	100	29,00	0,30	-	-
Alga	30	270,00	-	-	-
Temperos	q.s.	-	-	-	-
Alga	45	178,20	-	-	-
Suco de maracujá	20	9,70	0,13	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Pão	50	134,50	4,65	2,32	-
TOTAL	855	1.790,40	69,44	41,99	-

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de Chicória e Cenoura ralada, Arroz, Feijão, Isca de filadélfia, Purê de batata, Maizena, Suco de limão, Pão e Cafézinho.	15

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCs	NDCs %
55,37	43,89	238,28	1.573,60	128,12	8,14

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTO (R\$)
Chicória	30	6,30	0,48	-	-
Cenoura	70	35,00	0,84	-	-
Arroz cru	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão preto cru	60	211,20	12,44	7,46	-
Isca de filadélfia	120	156,30	24,24	16,96	-
Maizena	100	35,00	1,30	-	-
Leite de vaca	30	12,70	0,70	0,49	-
Margarina	30	76,60	0,09	-	-
Maizena	100	35,00	1,30	-	-
Alga	25	225,00	-	-	-
Temperos	q.s.	-	-	-	-
Alga	45	178,20	-	-	-
Suco de limão	20	9,70	0,13	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Pão	50	134,50	4,65	2,32	-
TOTAL	780	1.573,60	55,37	32,03	-

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de espinafre e tomate, Arroz, Feijão, Hambúrguer à cebola, Cenoura ralada, Creme de abacate, Suco de limão, Pão e Cafézinho.	16

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCs	NDCs %
64,54	72,38	241,20	1.881,60	151,32	8,04

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTO (R\$)
Espinafre	40	8,80	0,32	-	-
Tomate	60	12,00	0,60	-	-
Arroz cru	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão preto cru	60	211,20	12,44	7,46	-
Carne bovina	120	168,60	24,60	17,22	-
Farinha de trigo	5	17,60	0,58	0,29	-
Ovo	60	90,50	7,38	5,16	-
Cenoura	100	35,00	1,30	-	-
Margarina	10	76,60	0,13	0,09	-
Abacate	80	163,20	1,71	-	-
Alga	60	237,60	-	-	-
Leite	20	12,70	0,70	0,49	-
Alga	30	270,00	-	-	-
Temperos	q.s.	-	-	-	-
Suco de limão	20	9,70	0,13	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Pão	50	134,50	4,65	2,32	-
TOTAL	845	1.881,60	64,54	37,83	-

CARDÁPIO	NÚMERO
Sopa de carne com lentilhas, Frango ao molho pardo, Arroz refogado, Purê de batata, Pão, Leite, Café e Sobremesa: Mousse à francesa.	17

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCs	NDCs %
79,40	59,26	221,53	1.750,58	202,04	11,54

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTO (R\$)
Sopa de carne	200	34,00	0,20	0,14	-
Lentilhas	30	104,50	7,71	4,63	-
Frango	220	213,40	39,40	27,58	-
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	-
Batata inglesa	100	78,50	1,80	-	-
Pão	50	134,50	4,65	2,33	-
Leite	250	156,70	8,75	6,13	-
Maizena	100	68,00	0,20	-	-
Alga	40	158,40	-	-	-
Café	30	270,00	-	-	-
Margarina	10	76,76	0,09	-	-
Santitas	50	33,80	7,00	4,90	-
Café	5	0,22	-	-	-
TOTAL	1.105	1.750,58	79,40	50,51	-

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de repolho com tomate ao molho vinagrete, Almoço ao molho com batata guisada, Arroz refogado, Feijão mulatinho com legumes, Suco de Caju, Cafézinho e Sobremesa: Creme de abacate.	18

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCs	NDCs %
65,50	76,16	262,53	1.939,85	148,96	7,67

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTO (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão	60	211,10	13,73	8,24	-
Carne moída	100	140,50	20,50	14,35	-
Repolho	50	12,50	0,70	-	-
Tomate	50	10,00	0,50	-	-
Abacate	60	122,40	1,28	-	-
Leite	20	12,70	0,70	0,49	-
Alga	30	118,80	-	-	-
Suco de caju	20	10,40	0,56	-	-
Café	5	0,25	0,02	-	-
Abóbora	30	4,20	0,13	-	-
Maxixe	20	0,10	0,01	-	-
Toucinho	5	45,00	-	-	-
Carne seca	10	22,50	4,80	3,36	-
Alga	40	158,40	-	-	-
Pão francês	70	188,30	6,51	3,26	-
Farinha de trigo	10	35,20	1,17	0,59	-
Ovos	25	37,70	3,07	2,15	-
Batata	100	78,50	1,80	-	-
Farinha mandioca	30	102,70	0,40	-	-
TOTAL	855	1.939,85	65,50	37,24	-

CARDAPO	NÚMERO
Sopa de feijão com macarrão e legumes, Pão de alface com salmão refogado, Arroz refogado, Pão, Leite, Café e Sobremesa: Bolo de mel.	20

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NDSCd %
70,01	94,32	228,98	1.725,75	174,72	10,12

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTO (R\$)
Feijão	20	105,50	5,95	4,17	
Macarrão	20	103,20	4,47	2,24	
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	
Carne bovina	150	210,70	30,75	21,53	
Farinha mandioca	30	102,70	0,40	-	
Cebola	10	3,14	0,16	-	
Pão francês	50	134,50	4,65	2,33	
Ovos	50	75,40	6,14	4,30	
Farinha trigo	20	70,40	2,34	1,17	
Leite	250	158,70	8,75	6,13	
Goiabada	40	109,80	-	-	
Óleo	30	270,00	-	-	
Acúcar	30	118,80	-	-	
Café	05	0,25	0,02	-	
Temperos	q.s.	-	-	-	
TOTAL	1.020	1.725,75	70,01	43,68	

CARDAPO	NÚMERO
Salada de tomate, Pãozinho assado com salmão no forno, Arroz refogado, Feijão, Milho Verde com legumes, Bolo de mel, Café e Sobremesa: Bolo de mel.	20

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NDSCd %
71,02	67,06	247,05	1.879,85	167,00	8,95

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTO (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	
Feijão	40	211,10	11,72	8,24	
Farinha	120	188,20	24,24	16,97	
Carne bovina	100	140,00	1,20	-	
Tomate	100	20,00	1,00	-	
Manteiga	10	76,60	0,12	0,10	
Abóbora	20	4,20	0,15	-	
Maizena	20	0,10	0,01	-	
Queijo	10	3,80	0,10	-	
Café	5	0,25	0,02	-	
Carne seca	10	29,50	4,80	3,28	
Trucinho	5	45,00	-	-	
Suco de caqui	100	88,60	2,12	-	
Acúcar	20	79,20	-	-	
Óleo	30	270,00	-	-	
Goiabada	30	82,30	-	-	
Pão francês	50	134,50	4,65	2,33	
Farinha mandioca	30	102,70	0,40	-	
Queijo	30	105,70	8,79	6,13	
TOTAL	880	1.879,85	71,02	41,95	

CARDAPO	NÚMERO
Salada de Chicória e Pepino, Arroz, Feijão, Almoço, repolho refogado, Farinha de mandioca, Marmelada, Pão e Suco de Tangerina.	21

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NDSCd %
54,13	42,48	249,32	1.596,18	125,68	7,8

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTO (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	
Feijão	60	211,10	11,73	8,24	
Carne	120	168,60	24,60	17,22	
Carne bovina	25	12,50	0,30	-	
Carne	10	13,90	0,15	-	
Repolho	100	25,00	1,40	-	
Chicória	20	4,20	0,32	-	
Pepino	80	11,70	0,56	-	
Marmelada	50	126,10	0,45	-	
Suco tangerina	20	10,00	0,16	-	
Pão	25	67,20	2,32	1,16	
Farinha mandioca	40	137,08	0,54	-	
Acúcar	30	118,80	-	-	
Óleo	30	270,00	-	-	
Temperos	q.s.	-	-	-	
TOTAL	730	1.596,18	54,13	31,42	

CARDAPO	NÚMERO
Arroz, Feijão, Carne assada, Farofa, Salada de Vagem, Pão, Leite, Laranja e Café.	22

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NDSCd %
58,58	56,25	231,18	1.800,00	164,80	9,15

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTO (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	
Feijão	50	176,80	10,37	6,22	
Carne bovina	150	210,70	30,75	21,53	
Vagem	125	52,50	3,00	-	
Farinha	50	171,30	0,68	-	
Óleo	25	37,70	3,07	2,14	
Manteiga	10	76,60	0,13	0,09	
Óleo de soja	35	315,00	-	-	
Pão	50	134,50	4,65	2,33	
Leite	200	127,00	7,00	4,90	
Laranja	150	68,20	0,90	-	
Café	10	0,50	0,03	-	
Acúcar	20	79,20	-	-	
Temperos	q.s.	-	-	-	
TOTAL	975	1.800,00	68,58	41,20	

CARDAPO	NÚMERO
Sopa de feijão com macarrão fininho, Arroz refogado, Bife de frígideira, Farofa carioca, Pão, Leite, Café e Sobremesa: Pão de queijo com calda de goiabada.	23

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NDSCd %
73,23	56,59	268,22	1.883,14	186,68	9,74

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTO (R\$)
Feijão	30	105,55	5,95	4,17	
Macarrão	30	103,20	4,47	2,24	
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	
Carne bovina	150	210,70	30,75	21,53	
Farinha mandioca	30	102,70	0,40	-	
Cebola	10	3,14	0,16	-	
Pão francês	50	134,50	4,65	2,33	
Ovos	50	75,40	6,14	4,30	
Farinha trigo	20	70,40	2,34	1,17	
Leite	250	158,70	8,75	6,13	
Goiabada	40	109,80	-	-	
Óleo	30	270,00	-	-	
Acúcar	30	118,80	-	-	
Café	05	0,25	0,02	-	
Temperos	q.s.	-	-	-	
TOTAL	845	1.883,14	73,23	46,67	

CARDAPO	NÚMERO
Salada de alface e tomate, Arroz, Feijão, Bife de panela, Batata Salteada, Suco de laranja, Pão e Bananada.	24

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NDSCd %
55,96	41,18	237,04	1.677,53	125,68	7,5-

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTO (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	
Feijão	60	211,10	11,73	8,24	
Carne	120	168,60	24,60	17,22	
Batata	150	117,75	2,70	-	
Alface	20	3,20	0,24	-	
Tomate	50	10,00	0,50	-	
Far. Mandioca	40	137,08	0,54	-	
Suco laranja	20	9,70	0,15	-	
Acúcar	30	118,80	-	-	
Bananada	50	144,10	1,58	-	
Óleo	30	270,00	-	-	
Pão	25	67,20	2,32	1,16	
Temperos	q.s.	-	-	-	
TOTAL	715	1.677,53	55,96	31,42	

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de Agrião e Pepino, Arroz, Feijão, Bife m10, Bonanquita de queijo, Farinha de mandioca, Gelatina, Pão e Suco de tangerina	26

PROTEÍNA g	GORDURA g	HC g	VCT	NPCd	NDPCd %
59,40	41,07	252,21	1.643,18	128,16	8,4

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE g	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA g	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA g	CUSTOS ICd
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	
Feijão	60	211,10	13,73	8,24	
Carne	120	148,60	24,40	17,22	
Canola	20	10,00	0,24	-	
Agrião	20	4,60	0,14	-	
Pepino	20	11,72	0,25	-	
Bonnanquita	20	172,80	8,15	3,17	
Farinha Mandioca	40	137,08	0,54	-	
Gelatina	40	40,10	0,26	-	
Suco Tangerina	20	10,00	0,16	-	
Pão	25	67,20	2,32	1,16	
Óleo	30	270,00	-	-	
Acúcar	30	118,80	-	-	
Temperos	q.s.	-	-	-	
TOTAL	675	1.643,18	59,40	34,59	

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de Batatada e Chicória, Arroz, Feijão, Frango de peito, purê de batata, Farinha de mandioca, Suco de tangerina, Pão e Almoço	28

PROTEÍNA g	GORDURA g	HC g	VCT	NPCd	NDPCd %
72,43	48,55	262,40	1.778,13	169,08	9,5

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE g	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA g	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA g	CUSTOS ICd
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	
Feijão	60	211,10	13,73	8,24	
Frango	200	213,40	39,40	27,58	
Batata	80	32,10	2,40	-	
Chicória	20	4,20	0,12	-	
Batata	150	117,75	2,70	-	
Leite	20	12,70	0,70	0,49	
Margarina	10	76,60	0,09	-	
Farinha Mandioca	40	137,08	0,54	-	
Suco Tangerina	20	10,00	0,16	-	
Abacaxi	150	61,00	0,45	-	
Pão	25	67,20	2,32	1,16	
Acúcar	30	118,80	-	-	
Óleo	30	270,00	-	-	
Temperos	q.s.	-	-	-	
TOTAL	955	1.778,13	72,43	42,27	

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de alface e Tomate, Arroz, Feijão, Peixe frito, Purê de batata, Farinha de mandioca, Melancia, Pão e Suco de Caju.	27

PROTEÍNA g	GORDURA g	HC g	VCT	NPCd	NDPCd %
57,87	43,21	254,56	1.637,27	130,56	7,9

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE g	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA g	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA g	CUSTOS ICd
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	
Feijão	60	211,10	13,73	8,24	
Peixe pescada	120	104,04	24,82	17,37	
Farinha trigo	10	35,20	1,17	0,58	
Alface	20	3,20	0,24	-	
Tomate	80	16,20	0,80	-	
Batata	150	117,75	2,70	-	
Leite	20	12,70	0,70	0,49	
Margarina	10	76,60	0,09	-	
Melancia	120	37,20	0,60	-	
Farinha mandioca	40	137,08	0,54	-	
Óleo	30	270,00	-	-	
Suco de Caju	20	10,40	0,56	-	
Pão	25	67,20	2,32	1,16	
Acúcar	30	118,80	-	-	
Temperos	q.s.	-	-	-	
TOTAL	855	1.637,27	57,87	32,64	

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de Chicória e Tomate, Arroz, Feijão, Parnil assado, Pão de leite, Salada de frutas, Pão e Suco de Uva.	28

PROTEÍNA g	GORDURA g	HC g	VCT	NPCd	NDPCd %
65,56	58,63	251,08	1.793,57	160,40	8,9

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE g	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA g	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA g	CUSTOS ICd
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	
Feijão	60	211,10	13,73	8,24	
Parnil	200	362,20	37,00	25,90	
Chicória	20	4,20	0,12	-	
Tomate	80	16,20	0,80	-	
Farinha mandioca	40	137,08	0,54	-	
Azeitona	10	13,90	0,15	-	
Banana	30	29,22	0,69	-	
Laranja	10	12,87	0,18	-	
Abacaxi	30	16,20	0,09	-	
Mamão	30	20,40	0,06	-	
Acúcar	50	198,00	-	-	
Suco uva	20	15,20	0,08	-	
Pão	25	67,20	2,32	1,16	
Óleo	30	270,00	-	-	
Temperos	q.s.	-	-	-	
TOTAL	775	1.793,57	65,56	40,10	

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de repolho e tomate, Arroz, Feijão, Frango à caçadora, Farinha de mandioca, Manjar com calda de ameixa, Pão e Suco de laranja.	29

PROTEÍNA g	GORDURA g	HC g	VCT	NPCd	NDPCd %
72,79	40,85	257,15	1.693,58	174,52	10,3

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE g	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA g	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA g	CUSTOS ICd
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	
Feijão	60	211,10	13,73	8,24	
Frango	200	213,40	39,40	27,58	
Batata	50	39,20	0,90	-	
Canola	50	25,00	0,60	-	
Chuchu	50	45,70	1,22	-	
Peixe-porco	10	5,90	0,52	0,31	
Repolho	50	12,50	0,70	-	
Tomate	70	14,00	0,70	-	
Margarina	20	68,00	0,62	0,31	
Leite	50	31,70	1,75	1,23	
Ameixa	10	4,30	0,04	-	
Suco laranja	20	9,70	0,15	-	
Acúcar	30	118,80	-	-	
Pão	25	67,20	2,32	1,16	
Farinha mandioca	40	137,08	0,54	-	
Óleo	30	270,00	-	-	
Temperos	q.s.	-	-	-	
TOTAL	885	1.693,58	72,79	43,63	

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada mista, Arroz, Feijão, Carne assada recheada, Abobrinha refogada, Farinha de mandioca, Pão, Suco de limão e Tangerina.	30

PROTEÍNA g	GORDURA g	HC g	VCT	NPCd	NDPCd %
56,07	47,86	245,07	1.665,13	128,24	7,7

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE g	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA g	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA g	CUSTOS ICd
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	
Feijão	60	211,10	13,73	8,24	
Carne	120	168,60	24,60	17,22	
Tacurinha Defumada	10	62,60	0,91	0,64	
Abobrinha	150	78,75	1,65	-	
Vagem	30	12,60	0,72	-	
Batata	50	39,20	0,90	-	
Chuchu	10	11,40	0,14	-	
Tangerina	120	60,00	0,96	-	
Suco limão	20	7,80	-	-	
Farinha mandioca	40	137,08	0,54	-	
Pão	25	67,20	2,32	1,16	
Acúcar	30	118,80	-	-	
Óleo	30	270,00	-	-	
Temperos	q.s.	-	-	-	
TOTAL	835	1.665,13	56,07	32,06	

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de beterraba e Ayrão, Arroz, Feijão, Sopa de Fígado, Alcapa frita, Farinha de mandioca, Biscoito de leite, Pão e Biscoito de leite	31

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NDCa %
60,00	41,61	239,00	1.893,06	136,04	0,3

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	
Feijão	60	211,10	13,73	8,24	
Fígado	120	136,04	34,84	16,06	
Beterraba	60	39,16	3,40	-	
Ayrão	20	4,40	0,74	-	
Alcapa	150	313,00	3,00	-	
Biscoito de leite	20	7,80	-	-	
Biscoito de leite	50	144,90	4,37	3,03	
Pão	35	67,30	2,22	1,16	
Açúcar	20	118,80	-	-	
Óleo	20	270,00	-	-	
Temperos	q.s.	-	-	-	
TOTAL	705	1.632,86	60,00	34,21	

CARDÁPIO	NÚMERO
Arroz, Feijão com toucinho, Filé de frango frito, Beringela ao forno, Salada de vagem e tomate, Pão, Suco de Caju, Abacaxi e Café.	33

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NDCa %
71,03	59,91	211,73	1.583,30	168,64	10,65

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	
Feijão preto	60	211,20	12,44	7,46	
Frango	200	213,40	39,40	27,58	
Beringela	100	19,00	1,00	-	
Vagem	100	42,00	2,40	-	
Pão	50	134,50	4,65	2,33	
Suco	20	10,40	0,56	-	
Abacaxi	150	43,50	0,45	-	
Óleo	20	270,00	-	-	
Açúcar	30	118,80	-	-	
Temperos	50	-	-	-	
Café	10	0,50	0,03	-	
Toucinho	10	40,00	-	-	
Tomate	50	10,20	0,50	-	
TOTAL	980	1.583,30	71,03	42,16	

CARDÁPIO	NÚMERO
Arroz, Feijão com legumes, Bife a cavalo, Batata Sautê, Melancia, Refrigerante e Café.	36

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NDCa %
64,33	54,10	234,17	1.579,40	155,44	9,84

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	
Feijão	60	211,10	13,73	8,24	
Abóbora	30	4,20	0,15	-	
Repolho	30	7,50	0,42	-	
Chuchu	30	27,30	0,70	-	
Carne bovina	150	210,70	30,75	21,52	
Ovo	50	75,40	6,15	4,30	
Batata inglesa	100	78,50	1,80	-	
Óleo	35	315,00	-	-	
Melancia	200	62,00	1,00	-	
Refrigerante	200	88,00	-	-	
Café	10	0,50	0,03	-	
Açúcar	20	79,20	-	-	
Temperos	q.s.	-	-	-	
TOTAL	1.035	1.579,40	64,33	38,86	

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de Pepino, Tomate, Arroz, Feijão, Almoço de milho, Mandioca, Farinha de mandioca, Pão, Biscoito de Tangerina, Laranja	38

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NDCa %
63,71	45,07	238,69	1.721,36	150,52	0,7

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	
Feijão	60	211,10	13,73	8,24	
Carne	120	168,60	24,60	17,22	
Mandioca	50	178,63	7,00	3,90	
Pepino	50	7,35	0,35	-	
Tomate	50	10,00	0,50	-	
Farinha trigo	10	15,40	1,12	0,56	
Ovo	25	37,70	3,07	2,12	
Suco Tangerina	20	10,00	0,16	-	
Farinha mandioca	40	137,08	0,54	-	
Laranja	120	51,48	0,72	-	
Pão	25	67,20	2,22	1,16	
Açúcar	20	118,80	-	-	
Óleo	20	270,00	-	-	
Temperos	q.s.	-	-	-	
TOTAL	750	1.721,36	63,71	37,63	

CARDÁPIO	NÚMERO
Arroz, Feijão, Salsicha frita, Purê de batata, Repolho refogado, Pão, Leite, Banana e Café.	34

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NDCa %
52,79	77,95	210,04	1.756,60	120,84	6,87

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Arroz	100	350,00	8,00	4,00	
Feijão	50	106,80	6,87	4,22	
Salsicha	100	331,00	17,41	12,18	
Batata	100	78,50	1,80	-	
Leite	20	12,70	0,70	0,49	
Manteiga	10	76,60	0,13	0,09	
Repolho	100	25,00	1,40	-	
Óleo	30	270,00	-	-	
Pão	50	134,50	4,65	2,33	
Leite	200	127,00	7,00	4,90	
Banana D'Água	100	95,00	1,30	-	
Café	10	0,50	0,03	-	
Açúcar	20	79,20	-	-	
Temperos	q.s.	-	-	-	
TOTAL	890	1.756,60	52,79	30,21	

CARDÁPIO	NÚMERO
Arroz, Feijão, Carne assada com molho ferrugem, Bolinho de vagem frito, Salada de repolho, Banana caramelada, Refrigerante e Café.	38

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NDCa %
67,28	53,48	225,12	1.729,40	156,36	9,04

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	
Feijão mulatinho	60	211,10	13,73	8,24	
Carne bovina	150	210,70	30,75	21,52	
Vagem	125	52,50	3,00	-	
Ovo	20	30,10	2,46	1,72	
Queijo Parmezão	10	40,40	3,19	2,23	
Farinha trigo	10	15,40	1,12	0,56	
Salada repolho	100	25,00	1,40	-	
Óleo	35	315,00	-	-	
Banana D'Água	150	142,50	1,95	-	
Refrigerante	200	88,00	-	-	
Café	10	0,50	0,03	-	
Açúcar	40	158,40	-	-	
Temperos	q.s.	-	-	-	
TOTAL	1.030	1.729,40	67,28	39,09	

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de beterraba e couve, Arroz, Feijão, Bife solé, Vagem quicada, Tangerina, Suco de Caju, Pão e Cafézinho.	37

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCa	NDuCa %
59,63	48,99	221,07	1.610,80	172,20	8,21

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Beterraba	80	50,10	2,46	-	-
Couve	20	8,30	0,22	-	-
Arroz cru	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão preto cru	60	211,20	12,44	7,46	-
Carne bovina	120	168,60	24,60	17,22	-
Truquinho de limão	20	124,00	1,83	1,27	-
Vagem	100	42,00	2,46	-	-
Tangerina	100	50,00	0,80	-	-
Óleo	20	225,00	-	-	-
Tempero	q.s.	-	-	-	-
Acúcar	45	178,20	-	-	-
Suco de Caju	20	10,40	0,34	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Pão	50	134,50	4,65	2,32	-
TOTAL	770	1.610,80	59,62	33,07	-

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de repolho ao vinagre, Arroz, Feijão, Filé de Peixe à doré, Batata cozida, Manga à francesa, Suco de groselha, Pão e Cafézinho.	38

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCa	NDuCa %
56,37	33,79	248,77	1.529,80	130,12	8,50

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Repolho cru	100	25,00	1,40	-	-
Arroz cru	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão preto cru	60	211,20	12,44	7,46	-
Filé de Peixe	120	224,00	24,82	17,37	-
Farinha de Trigo	10	25,20	1,17	0,58	-
Batata inglesa	100	78,50	1,80	-	-
Manga	100	64,30	0,40	-	-
Óleo	30	270,00	-	-	-
Tempero	q.s.	-	-	-	-
Acúcar	45	178,20	-	-	-
Suco de Groselha	20	8,40	0,06	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Pão	50	134,50	4,65	2,32	-
TOTAL	765	1.529,80	56,37	32,53	-

CARDÁPIO	NÚMERO
Sopa de carne com legumes à jardineira, Carne assada com molho ferrugem, Arroz refogado, Cuscuz quicadinho, Pão, Leite, Café e Sobremesa: Geladinho com creme de leite.	41

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCa	NDuCa %
48,00	48,29	252,69	1.425,25	115,92	8,13

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Caldo de carne	200	34,00	0,20	0,14	-
Carne bovina	150	210,70	30,75	21,53	-
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	-
Cenoura	100	50,00	1,20	-	-
Chuchu	20	18,20	0,49	-	-
Vagem	20	18,40	0,48	-	-
Batata	20	15,70	0,36	-	-
Pão francês	50	134,50	4,65	2,33	-
Geladinho	40	109,80	-	-	-
Creme de leite	10	24,90	0,25	0,18	-
Óleo	30	270,00	-	-	-
Acúcar	30	118,80	-	-	-
Café	05	0,25	0,02	-	-
Tempero	q.s.	-	-	-	-
TOTAL	795	1.425,25	48,00	28,98	-

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de cenoura e vagem, Arroz, Feijão, Costela assada, Batata doce frita, Laranja, Suco de abacaxi, Pão e Cafézinho.	39

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCa	NDuCa %
69,89	98,80	252,39	1.814,70	188,08	9,28

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Cenoura	90	23,00	0,80	-	-
Vagem	50	22,00	1,20	-	-
Arroz cru	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão preto cru	60	211,20	12,44	7,46	-
Costela de porco	200	373,50	39,20	27,44	-
Batata doce	100	124,50	1,31	-	-
Laranja	100	45,30	0,60	-	-
Óleo	30	270,00	-	-	-
Tempero	q.s.	-	-	-	-
Acúcar	45	178,20	-	-	-
Suco de abacaxi	20	10,80	0,04	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Pão	50	134,50	4,65	2,32	-
TOTAL	835	1.814,70	69,69	42,02	-

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de alface e Couve-flor, Arroz, Feijão, Linguiça no espeto, farofa, Figo em calda, Suco de laranja, Pão e Cafézinho.	40

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCa	NDuCa %
60,76	65,52	274,77	1.937,00	143,96	7,43

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Alface	20	3,20	0,24	-	-
Couve-flor	80	24,00	2,00	-	-
Arroz cru	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão preto cru	60	211,20	12,44	7,46	-
Linguiça	120	421,00	27,53	19,27	-
Farinha mandioca	50	171,30	0,68	-	-
Ovo	25	171,70	3,07	2,14	-
Figo em calda	60	100,70	0,37	-	-
Óleo	25	225,00	-	-	-
Tempero	q.s.	-	-	-	-
Acúcar	45	178,20	-	-	-
Suco de laranja	20	9,70	0,15	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Pão	50	134,50	4,65	2,32	-
TOTAL	685	1.937,00	60,76	35,99	-

CARDÁPIO	NÚMERO
Sopa de carne com massinha, Bife ao molho com purê de abóbora, Arroz refogado, Pão, Leite, Café e Sobremesa: Doce de leite em calda.	42

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCa	NDuCa %
57,29	61,25	185,02	1.639,31	140,76	8,58

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Caldo de carne	200	34,00	0,20	0,14	-
Massa de sopa	20	68,80	2,28	1,49	-
Carne bovina	150	210,70	30,75	21,53	-
Margarina	10	76,76	0,09	-	-
Alcô	100	142,00	3,00	-	-
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	-
Pão francês	50	134,50	4,65	2,33	-
Caju	100	36,50	-	-	-
Acúcar	30	118,80	-	-	-
Óleo	30	270,00	-	-	-
Leite	200	127,00	7,00	4,75	-
Café	5	0,25	0,02	-	-
Tempero	q.s.	-	-	-	-
TOTAL	1.015	1.639,31	57,29	35,19	-

QUANTIDADE	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCa	NDPCa %
Salada de alface com tomate, Frango assado com farinha de milho, Arroz refogado, Feijão fradinho com legumes, Suco de laranja, Café e Biscoitos. Manjar branco.	76,69	83,95	248,65	1.822,39	189,24	10,16

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCa	NDPCa %
76,69	83,95	248,65	1.822,39	189,24	10,16

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Alface	120	420,00	9,60	4,80	-
Tomate	60	211,10	13,73	8,24	-
Frango	200	212,49	29,40	27,38	-
Alface	20	6,80	0,36	-	-
Tomate	50	169,00	0,90	-	-
Manjar	100	38,00	0,20	-	-
Farinha de milho	40	127,49	0,54	-	-
Cebola	20	6,28	0,32	-	-
Maizena	20	0,10	0,01	-	-
Queijo	10	3,80	0,18	-	-
Abóbora	20	6,20	0,15	-	-
Carne seca	10	29,30	4,80	3,36	-
Toucinho	5	45,00	-	-	-
Agúcar	10	118,80	-	-	-
Pão francês	50	124,30	4,65	2,33	-
Margarina	10	76,60	0,09	-	-
Suco de laranja	20	9,10	0,12	-	-
Óleo	40	260,00	-	-	-
Café	5	0,25	0,02	-	-
Tempero	q.s.	-	-	-	-
TOTAL	850	1.822,39	74,69	46,31	

QUANTIDADE	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCa	NDPCa %
Salada de pepino ao molho vinagrete, Espetinho misto com feijão, Arroz refogado, Feijão fradinho com legumes, Suco de laranja, Cafézinho e Sobremesa: Pudim de leite.	58,13	46,10	216,93	1.666,20	168,88	10,16

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCa	NDPCa %
48,13	26,10	216,93	1.666,20	168,88	10,16

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão	60	211,10	13,73	8,24	-
Pepino	120	14,70	0,70	-	-
Carne bovina	100	140,50	20,50	14,35	-
Legumes	50	124,00	10,75	7,53	-
Farinha de milho	40	127,49	0,54	-	-
Maizena	40	27,40	1,40	0,98	-
Maizena	10	34,50	0,31	0,16	-
Suco de laranja	20	9,10	0,12	-	-
Café	05	0,25	0,02	-	-
Queijo	25	37,70	3,07	2,15	-
Abóbora	30	4,20	0,15	-	-
Maizena	40	7,10	0,01	-	-
Toucinho	15	45,00	-	-	-
Carne seca	05	14,75	2,40	1,68	-
Agúcar	20	19,60	-	-	-
Pão	10	27,00	-	-	-
Pão francês	50	124,30	4,65	2,33	-
Maizena	10	34,50	0,31	0,16	-
Tempero	q.s.	-	-	-	-
TOTAL	740	1.666,20	68,13	42,22	

QUANTIDADE	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCa	NDPCa %
Salada de alface e rabanete, Arroz, Feijão, Carne em cubos, Panache de legumes, Pêssego em calda com creme de leite, Suco de uva, Pão e Cafézinho.	56,48	40,73	235,39	1.538,30	128,60	8,35

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCa	NDPCa %
56,48	40,73	235,39	1.538,30	128,60	8,35

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Alface	50	9,60	1,29	-	-
Rabanete	30	4,60	0,27	-	-
Arroz cru	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão preto cru	60	211,20	12,44	7,46	-
Carne bovina	120	168,60	24,60	17,22	-
Chuchu	40	36,40	0,98	-	-
Batata inglesa	40	31,40	0,72	-	-
Vagem	30	12,60	0,72	-	-
Cenoura	30	15,00	0,36	-	-
Pêssego em calda	60	25,70	0,24	-	-
Creme de leite	20	49,80	0,50	0,35	-
Óleo	25	225,00	-	-	-
Tempero	q.s.	-	-	-	-
Agúcar	45	178,20	-	-	-
Suco de uva	20	15,20	0,08	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Pão	50	124,30	4,65	2,32	-
TOTAL	750	1.538,30	56,48	12,15	

QUANTIDADE	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCa	NDPCa %
Salada de alface com tomate, Espetinho à campanha, Arroz refogado, Feijão fradinho com legumes, Suco de uva, Cafézinho e Sobremesa: Biscoito e Leite.	66,47	94,79	219,88	1.990,95	161,04	10,12

PROTEÍNA g	GORDURA g	HC g	VCT	NPCa	NDPCa %
66,47	94,79	219,88	1.990,95	161,04	10,12

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão	60	211,10	13,73	8,24	-
Carne bovina	120	210,70	20,28	21,53	-
Cebola	20	12,70	0,60	-	-
Tomate	100	20,00	1,00	-	-
Abacaxi	100	28,00	0,30	-	-
Suco de uva	20	15,20	0,08	-	-
Café	5	0,25	0,02	-	-
Agúcar	20	79,20	-	-	-
Óleo	30	270,00	-	-	-
Abóbora	10	4,20	0,15	-	-
Maizena	20	0,10	0,01	-	-
Toucinho	5	45,00	-	-	-
Carne seca	10	29,30	4,80	3,36	-
Pão francês	50	124,30	4,65	2,33	-
Farinha de milho	10	102,70	0,40	-	-
Queijo	10	3,80	0,18	-	-
TOTAL	810	1.990,95	66,47	40,26	

QUANTIDADE	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCa	NDPCa %
Salada de feijão fradinho, Chuchu verde e cebola, Arroz, Feijão, Fradinho, Abóbora no molho, Doce de leite com queijo, Suco de Abacaxi, Pão e Cafézinho.	72,64	51,10	256,45	1.600,80	171,76	9,98

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCa	NDPCa %
72,64	51,10	256,45	1.600,80	171,76	9,98

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Feijão fradinho	30	97,50	7,23	4,33	-
Cebola	20	6,30	0,32	-	-
Arroz cru	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão preto cru	60	211,20	12,44	7,46	-
Carne bovina	120	168,60	24,60	17,22	-
Toucinho Defumado	10	52,60	3,91	2,63	-
Abóbora	100	52,50	1,10	-	-
Doce de leite	50	144,90	4,37	3,05	-
Queijo Prato	25	88,20	7,33	5,23	-
Óleo	25	225,00	-	-	-
Tempero	q.s.	-	-	-	-
Agúcar	45	178,20	-	-	-
Suco de Abacaxi	20	10,80	0,06	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Pão	50	124,30	4,65	2,33	-
TOTAL	685	1.900,80	72,64	44,94	

QUANTIDADE	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCa	NDPCa %
Salada de alface com tomate, Bife Grelhado à Campanha, Batata Frita, Arroz, Feijão, Manjar Branco com Calda de Caramelo, Pão e Café.	53,57	42,77	250,92	1.602,89	121,56	7,83

QUANTIDADE	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCa	NDPCa %
53,57	42,77	250,92	1.602,89	121,56	7,83	

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Alface	20	1,72	0,26	-	-
Tomate	50	12,15	0,40	-	-
Carne de Vaca	100	140,90	21,50	15,35	-
Batata	100	79,70	1,80	-	-
Arroz	150	529,50	10,80	5,40	-
Feijão	50	172,80	11,00	6,60	-
Leite	80	48,80	2,88	2,02	-
Maizena	08	28,08	0,02	-	-
Agúcar	40	159,20	-	-	-
Pão	50	142,40	4,65	2,32	-
Óleo	30	270,00	-	-	-
Leite de coco (ind)	05	12,84	0,16	-	-
Pimentão	05	2,80	0,10	-	-
TOTAL	688	1.602,89	53,57	31,39	

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/ INDUSTRIALES	QUANTIDADE kg	CALORIAS	PROTEINA BRUTA g	PROTEINA LÍQUIDA CONDIÇÃO g	OUTROS Líq.
Açúcar	30	9,72	8,48	-	-
Carne de Porco	130	207,87	23,23	17,74	-
Arroz	150	118,33	3,79	-	-
Alfafa	130	379,30	10,86	5,46	-
Feno	30	173,00	11,68	8,68	-
Laranja	100	47,00	0,80	-	-
Pão	30	102,40	4,43	2,32	-
Oleo	30	102,00	-	-	-
Acucar	30	20,00	-	-	-
TOTAL	690	1.468,64	53,78	32,06	

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/ MATERIAIS	QUANTIDADE kg	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA g	PROTEÍNA LÍQUIDA gramas g	SUGIRO Linha
Pipino	30	3,48	0,14	-	
Tomate	90	12,13	0,40	-	
Carne de Vaca	120	189,08	23,82	18,88	
Mandioca verde	70	77,22	0,88	-	
Batata	20	23,91	0,94	-	
Leite em pó	05	25,25	1,33	0,83	
Açúcar	120	520,50	10,80	5,48	
Folho	30	172,80	11,00	6,60	
Gordura	50	129,65	0,25	-	
Ovo de Frango	20	117,20	8,49	5,94	
Pão	50	142,40	4,65	2,32	
Óleo	20	180,00	-	-	
Alface	10	39,80	-	-	
Margarina	05	24,65	0,92	-	
TOTAL	660	1.655,17	63,98	29,24	

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/ INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTO (Cz\$)
Açúcar	25	6,98	0,70	-	
Tomate	50	12,15	0,40	-	
Cebola	10	4,62	0,14	-	
Carne de Vaca	100	140,90	21,50	15,05	
Ovo	15	23,68	1,93	1,35	
Batata	100	79,70	1,80	-	
Canoncha	50	22,50	0,55	-	
Provílio (militada)	10	6,67	0,35	0,21	
Bacon	05	33,02	0,42	0,29	
Arroz	150	529,50	10,80	5,40	
Felão	50	172,80	11,00	8,60	
Canica (pronta)	100	102,50	2,20	1,32	
Pão	50	142,40	4,65	2,32	
Óleo	25	225,00	-	-	
Acúcar	10	39,80	-	-	
TOTAL	750	1.542,22	56,44	32,54	

[illegible]

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/ INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTO (R\$)
Baterrabo	80	16,56	1,36	-	
Carne de Vaca	90	126,81	19,35	13,54	
Farinha de Rosca	10	40,93	1,14	0,37	
Farinha de Trigo	05	17,74	0,60	0,30	
Acelga	150	61,60	2,40	-	
Bacon	05	33,02	0,42	0,29	
Arroz	150	529,50	10,80	5,40	
Fenilão	50	172,80	11,00	6,60	
Gelatina Unipac	100	71,20	2,80	-	
Pão	50	162,40	4,65	2,32	
Oleio	30	270,00	-	-	
Gravim de Maltsind	10	10,61	0,25	0,17	
Ovo	10	15,83	1,29	0,90	
Acúcar	15	59,69	-	-	
TOTAL	755	1.608,68	56,06	30,09	

[illegible]

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de Repolho ao Vinagreto, Bife à Bolô, Capote de Bovo, Arroz, Feijão, Maqui, Pão e Café	66

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NDuCa %
62,92	42,32	280,32	1.672,04	166,10	0,62

(1) ALIMENTOS/INGREDIENTES	(2) QUANTIDADE (g)	(3) CALORIAS	(4) PROTEÍNA BRUTA (g)	(5) PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	(6) CUSTO (R\$)
Repolho	50	18,30	0,83	-	-
Carne de Vaca	100	160,30	21,30	19,03	-
Batata	50	33,03	0,82	0,29	-
Capote de Bovo	80	104,68	10,24	9,12	-
Queijo Parmesão	25	19,44	1,80	1,26	-
Tomate (molho)	20	4,04	0,16	-	-
Arroz	120	529,50	10,80	5,40	-
Feijão	50	172,80	11,00	6,60	-
Maqui	120	43,32	0,60	-	-
Pão	50	142,40	4,65	2,32	-
Óleo	25	225,00	-	-	-
Açúcar	10	39,80	-	-	-
TOTAL	665	1.672,04	62,02	36,04	-

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de Chicória com Cebola, Strogonoff, Batata Frita, Arroz, Feijão, Banana ao Molho, Pão e Café	67

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NDuCa %
51,77	46,66	227,85	1.529,89	112,26	7,78

(1) ALIMENTOS/INGREDIENTES	(2) QUANTIDADE (g)	(3) CALORIAS	(4) PROTEÍNA BRUTA (g)	(5) PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	(6) CUSTO (R\$)
Chicória	30	7,23	0,31	-	-
Cebola	10	4,62	0,14	-	-
Carne de Vaca	100	160,30	21,30	19,03	-
Crema de Leite (Lm)	10	12,51	0,25	0,17	-
Ervilha/Lentilha	10	1,81	0,19	-	-
Farinha de Trigo	25	17,74	0,60	0,30	-
Batata	30	22,91	0,54	-	-
Arroz	120	529,50	10,80	5,40	-
Feijão	50	172,80	11,00	6,60	-
Pão	50	142,40	4,65	2,32	-
Banana	120	118,92	1,58	-	-
Óleo	20	270,00	-	-	-
Margarina	25	36,63	0,03	-	-
Açúcar	10	39,80	-	-	-
TOTAL	610	1.536,89	51,77	29,84	-

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de Almeirão com Cebola, Espetinho Misto com Molho Vinagrete, Farofa, Arroz, Feijão, Salada de Frutas, Pão e Café	67

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NDuCa %
48,30	41,41	250,14	1.566,45	113,00	7,21

(1) ALIMENTOS/INGREDIENTES	(2) QUANTIDADE (g)	(3) CALORIAS	(4) PROTEÍNA BRUTA (g)	(5) PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	(6) CUSTO (R\$)
Almeirão	30	7,50	0,51	-	-
Cebola	10	4,62	0,14	-	-
Carne de Vaca	50	70,45	10,75	7,52	-
Carne de Porco	25	39,91	4,87	3,40	-
Lingüiça	25	74,39	1,02	2,11	-
Arroz	150	529,50	10,80	5,40	-
Feijão	50	172,80	11,00	6,60	-
Maciã	10	6,47	0,03	-	-
Laranja	30	14,10	0,24	-	-
Banana	30	29,73	0,39	-	-
Maqui	20	7,22	0,10	-	-
Açúcar	30	119,40	-	-	-
Pão	50	142,40	4,65	2,32	-
Farinha Mandioca	30	106,53	0,51	-	-
Ovo	10	15,83	1,29	0,90	-
Óleo	25	225,00	-	-	-
TOTAL	575	1.566,45	48,30	28,25	-

CARDÁPIO	NÚMERO
Caldo verde, Bisteca de porco, Arroz à Grega, Chuchu ao Molho Vinagrete, Pão, Leite, Café e Sobremesa: Fritas de bolo.	68

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NDuCa %
68,06	44,44	189,02	1.817,15	165,16	9,08

(1) ALIMENTOS/INGREDIENTES	(2) QUANTIDADE (g)	(3) CALORIAS	(4) PROTEÍNA BRUTA (g)	(5) PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	(6) CUSTO (R\$)
Bisteca de porco	200	362,20	37,00	25,90	-
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	-
Chuchu	150	137,10	3,67	-	-
Pão Francês	50	134,50	4,65	2,32	-
Bolo simples	50	173,70	3,23	2,27	-
Leite	200	127,00	7,90	4,30	-
Açúcar	30	119,40	-	-	-
Óleo	30	270,00	-	-	-
Cenoura	10	5,30	0,12	-	-
Tomate	10	2,00	0,10	-	-
Café	25	0,25	0,02	-	-
Pimentão	10	7,50	0,22	-	-
Suco de laranja	20	5,00	0,28	-	-
Arroz	20	4,60	0,34	-	-
Repolho	20	5,90	0,28	-	-
Bacon	10	44,50	1,55	1,09	-
TOTAL	935	1.817,15	68,06	41,29	-

CARDÁPIO	NÚMERO
Arroz, Feijão preto com carne seca, Lingüiça defumada com molho madeira, Purê de batata, Salada de cebola e beterraba, Pão, Suco de tomate, goiabada em calda e Carrozinho.	69

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NDuCa %
63,07	65,40	264,11	1.901,40	146,08	7,68

(1) ALIMENTOS/INGREDIENTES	(2) QUANTIDADE (g)	(3) CALORIAS	(4) PROTEÍNA BRUTA (g)	(5) PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	(6) CUSTO (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão	60	211,20	12,44	7,46	-
Lingüiça	150	230,10	27,15	19,00	-
Batata	150	117,70	2,70	-	-
Cebola	50	15,70	0,80	-	-
Beterraba	30	14,50	0,90	-	-
Suco	20	4,80	0,20	-	-
Goiabada/calda	100	172,80	0,22	-	-
Óleo	30	270,00	-	-	-
Açúcar	30	119,40	-	-	-
Leite	20	12,70	0,70	0,49	-
Margarina	20	153,30	0,18	-	-
Temperos	50	-	-	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Carne seca	10	24,80	3,50	2,45	-
Pão	50	134,50	4,65	2,32	-
Vinho	20	-	-	-	-
TOTAL	920	1.901,40	63,07	36,52	-

CARDÁPIO	NÚMERO
Arroz, Feijão cozido à brasileira com pirão, Pão, Suco de Tangerina, Café e Bolo.	70

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NDuCa %
67,16	63,56	283,84	1.980,30	164,36	8,29

(1) ALIMENTOS/INGREDIENTES	(2) QUANTIDADE (g)	(3) CALORIAS	(4) PROTEÍNA BRUTA (g)	(5) PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	(6) CUSTO (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão	60	211,20	12,44	7,46	-
Pão	50	134,50	4,65	2,32	-
Suco	20	10,00	0,16	-	-
Farinha mandioca	50	171,30	0,68	-	-
Bolo	80	277,90	5,17	3,61	-
Cenoura	20	10,00	0,24	-	-
Batata	20	15,70	0,36	-	-
Chuchu	20	10,20	0,42	-	-
Couve	50	5,00	0,28	-	-
Repolho	20	5,00	0,28	-	-
Carne fresca	50	70,20	10,25	7,14	-
Lombo selado	50	160,20	10,12	7,08	-
Temperos	50	-	-	-	-
Açúcar	30	119,40	-	-	-
Óleo	10	270,00	-	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Lingüiça	20	81,80	12,61	8,68	-
TOTAL	750	1.980,30	67,16	41,09	-

CARDAPO	NÚMERO
Arroz, Feijão verde com limão, Purê de batata, Salada de pepino, Abacaxi e Cereja, Pão, Leite de vaca, Café, Refrigerante e Café.	81

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NDuCa %
65,88	54,18	288,93	1.700,50	155,92	9,16

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão	60	211,10	13,73	8,24	-
Farinha de trigo	10	35,30	1,17	0,54	-
Ovo	20	70,10	2,44	1,72	-
Leite	60	58,80	2,80	1,95	-
Cereja	60	132,40	2,00	1,43	-
Palmito	50	11,40	1,63	-	-
Abacaxi	10	18,20	0,16	-	-
Cereja	50	25,00	0,60	-	-
Pão	50	134,50	4,65	2,33	-
Leite	20	19,60	0,98	-	-
Acúcar	10	118,80	-	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Refrigerante	50	184,10	1,38	-	-
Queijo	20	74,70	6,16	4,31	-
Limão	10	24,80	2,15	1,50	-
Café	10	270,00	-	-	-
Temperos	50	-	-	-	-
TOTAL	750	1.700,50	65,98	38,98	

CARDAPO	NÚMERO
Arroz, Feijão, Legarto cozido, Macarrão, Salada de tomate com cebola, Salada de fruta, Refrigerante e Café.	82

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NDuCa %
65,83	43,70	293,19	1.574,20	155,88	9,28

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Arroz	80	280,00	6,40	3,20	-
Feijão	60	211,10	13,73	8,24	-
Macarrão	50	275,20	11,92	9,95	-
Carne bovina	150	210,70	20,75	21,52	-
Palmito	10	2,90	0,17	-	-
Cebola	35	10,90	0,58	-	-
Legarto	100	20,00	1,00	-	-
Óleo	30	270,00	-	-	-
Legão de leite	40	38,80	0,92	-	-
Macarrão	10	20,40	0,06	-	-
Laranja	40	18,20	0,24	-	-
Abacaxi	10	0,70	0,09	-	-
Abacaxi	10	118,80	-	-	-
Refrigerante	200	88,00	-	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Temperos	q.s.	-	-	-	-
TOTAL	925	1.574,20	65,83	38,92	

CARDAPO	NÚMERO
Arroz, Feijão, Filé de Peixe à milanesa, Purê de batata, Salada de Beterraba, Pão, Leite, Abacaxi e Café.	83

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NDuCa %
71,56	59,89	214,16	1.686,35	169,56	10,05

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Arroz	100	350,00	8,00	4,00	-
Feijão	50	176,80	10,37	6,22	-
Peixe	200	165,80	32,00	22,40	-
Farinha de rosca	20	62,50	2,20	1,10	-
Ovo	10	15,05	1,23	0,86	-
Batata	100	78,50	1,80	-	-
Leite	20	12,70	0,70	0,49	-
Manteiga	10	76,60	0,13	0,09	-
Beterraba	100	48,90	3,00	-	-
Óleo	35	315,00	-	-	-
Pão	50	134,50	4,65	2,33	-
Leite	200	127,00	7,00	4,90	-
Abacaxi	150	43,50	0,45	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Acúcar	20	79,20	-	-	-
Temperos	q.s.	-	-	-	-
TOTAL	1.075	1.686,35	71,56	42,39	

CARDAPO	NÚMERO
Arroz, Feijão, Frango Frito, Macarronada, Salada de Couve-Flor, Vagem, Beterraba, Pão, Leite, Laranja e Café.	84

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NDuCa %
84,79	51,72	229,15	1.726,90	200,76	11,62

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Arroz	80	280,00	6,40	3,20	-
Feijão	50	176,80	10,37	6,22	-
Frango	200	213,40	39,40	27,28	-
Macarrão	80	275,20	11,92	9,95	-
Couve-flor	100	30,00	2,50	-	-
Vagem	30	12,60	0,72	-	-
Beterraba	30	14,50	0,90	-	-
Óleo de soja	35	315,00	-	-	-
Pão	50	134,50	4,65	2,33	-
Leite	200	127,00	7,00	4,90	-
Laranja	150	68,20	0,90	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Acúcar	20	79,20	-	-	-
Temperos	q.s.	-	-	-	-
TOTAL	1.035	1.726,90	84,79	50,19	

CARDAPO	NÚMERO
Arroz, Feijão, Bife de fígado acebolado, Chuchu guisado, Salada de Tomate e Pepino, Doce de batata doce, Refrigerante e Café.	85

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NDuCa %
53,84	40,49	247,45	1.568,80	120,00	7,64

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão mulatinho	60	211,10	13,73	8,24	-
Fígado	120	156,10	24,24	16,36	-
Cebola	20	6,30	0,32	-	-
Chuchu	150	137,10	3,67	-	-
Tomate	100	20,00	1,00	-	-
Pepino	50	7,10	0,35	-	-
Óleo	30	270,00	-	-	-
Doce Batata Doce	50	173,00	0,90	-	-
Refrigerante	200	88,00	-	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Acúcar	20	79,20	-	-	-
Temperos	q.s.	-	-	-	-
TOTAL	930	1.568,80	53,84	30,00	

CARDAPO	NÚMERO
Arroz, Feijão, Churrasco à Gaúcha, Farofa simples, Salada de alface e beterraba, Abacaxi, Refrigerante e Café.	86

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCd	NDuCa %
58,83	51,56	222,96	1.593,50	138,60	8,69

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão mulatinho	60	211,10	13,73	8,24	-
Carne	150	210,70	30,75	21,52	-
Farinha mandioca	40	127,00	0,54	-	-
Manteiga	10	76,60	0,13	0,09	-
Alface	50	8,30	0,60	-	-
Beterraba	100	48,90	3,00	-	-
Óleo	30	270,00	-	-	-
Abacaxi	150	43,50	0,45	-	-
Refrigerante	200	88,00	-	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Acúcar	20	79,20	-	-	-
Temperos	q.s.	-	-	-	-
TOTAL	940	1.593,50	58,83	34,65	

CARDÁPIO	NÚMERO
Arroz, Feijão refogado, Carne moída com maquião e cebolão, Salada de hortaliça com pepino, o azeite, Manteiga, Biscoito de mel, Pão de mel, Café.	67

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCa	NDaCa %
65,76	93,95	224,45	1.620,60	193,76	9,42

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão	60	211,20	12,44	7,46	-
Carne moída	100	149,50	20,50	14,32	-
Cebola	20	10,00	0,24	-	-
Maquião	10	18,20	0,14	-	-
Leite	50	21,70	1,25	1,22	-
Queijo Brie	20	82,80	7,99	5,29	-
Farinha trigo	10	15,40	1,12	0,54	-
Chuchu	50	49,70	1,22	-	-
Papirao	10	7,20	0,21	-	-
Pão	50	134,50	4,65	2,32	-
Suco	20	9,20	0,18	-	-
Acúcar	10	118,80	-	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Manteiga	100	44,80	1,12	-	-
Temperos	50	-	-	-	-
Óleo	20	270,00	-	-	-
Sal	25	37,70	1,07	2,14	-
Alface	50	14,20	1,22	-	-
TOTAL	905	1.620,60	65,76	38,44	-

CARDÁPIO	NÚMERO
Canja de galinha, Lombo recheado com ovos, Salada de tomate, Arroz refogado, Pão, Café, Leite e Sobremesa: Pinha	68

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCa	NDaCa %
78,27	54,66	172,24	1.607,65	190,52	11,85

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Galinha	80	85,20	15,88	11,12	-
Carne bovina	150	210,70	30,75	21,53	-
Ovos	25	37,70	3,07	2,15	-
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	-
Tomate	150	30,00	1,50	-	-
Pão francês	50	134,50	4,65	2,33	-
Leite	200	127,00	7,00	4,90	-
Acúcar	10	118,80	-	-	-
Óleo	10	270,00	-	-	-
Pinha	150	103,50	4,30	-	-
Arroz	20	70,00	1,60	0,80	-
Café	05	0,25	0,02	-	-
Tempero	q.s.	-	-	-	-
TOTAL	1.010	1.607,65	78,27	47,63	-

CARDÁPIO	NÚMERO
Feijoada à brasileira, Arroz, Couve à mineira, Farofa, Laranja, Refrigerante e Café.	71

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCa	NDaCa %
74,77	85,55	224,76	1.882,90	187,44	9,95

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão preto	60	211,20	12,44	7,46	-
Carne charque	10	29,50	4,80	3,26	-
Toucinho	10	90,60	-	-	-
Lingüiça	20	81,80	12,41	8,68	-
Lombo de porco	50	177,20	11,70	8,19	-
Muscos de porco	50	142,20	10,29	7,20	-
Carne bovina	50	70,20	10,25	7,17	-
Couve manteiga	100	25,00	1,40	-	-
Farinha mandioca	40	137,00	0,54	-	-
Cebola	20	6,30	0,12	-	-
Margarina	10	76,60	0,09	-	-
Óleo	20	180,00	-	-	-
Laranja	150	68,20	0,90	-	-
Refrigerante	200	88,00	-	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Acúcar	20	79,20	-	-	-
Temperos	q.s.	-	-	-	-
TOTAL	940	1.882,90	74,77	46,86	-

CARDÁPIO	NÚMERO
Arroz, Tatu de feijão preto, Laminado de porco assado com feijão, Salada de agrião e tomate, Laranja, Pão, Café e Biscoito de mel.	69

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCa	NDaCa %
65,41	77,97	258,33	1.996,20	188,80	7,88

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão preto	60	211,20	12,44	7,46	-
Laminado de porco	150	251,40	35,10	24,57	-
P. mandioca	50	171,30	0,68	-	-
Agrião	10	8,90	0,51	-	-
Laranja	150	68,20	0,90	-	-
Pão	50	134,50	4,65	2,32	-
Suco	20	9,20	-	-	-
Óleo	10	270,00	-	-	-
Temperos	50	-	-	-	-
Acúcar	40	158,40	-	-	-
Tomate	50	10,00	0,50	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
TOTAL	810	1.996,20	64,41	39,15	-

CARDÁPIO	NÚMERO
Arroz, Feijão com carne seca, Rabada com agrião, Polenta, Salada de Couve-flor, Suco de maçã, Pão, Café e Gelatina.	70

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCa	NDaCa %
76,77	38,81	325,03	1.956,30	154,32	7,88

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão	60	211,20	12,44	7,46	-
Rabada	200	135,40	28,00	19,60	-
Agrião	50	11,50	0,85	-	-
Polenta	50	172,30	1,90	1,95	-
Tomate	50	10,00	0,50	-	-
Couve-flor	150	45,00	3,70	-	-
Suco	20	9,20	0,20	-	-
Pão	50	134,50	4,65	2,32	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Gelatina	100	392,40	9,40	-	-
Carne seca	10	24,80	3,50	2,45	-
Temperos	50	-	-	-	-
Acúcar	30	118,80	-	-	-
Óleo	30	270,00	-	-	-
TOTAL	980	1.956,30	76,77	38,58	-

CARDÁPIO	NÚMERO
Arroz, Feijão com toucinho, Peixe assado no forno, Abobrinha refogada, Salada de chuchu, Pão, Suco de laranja, Melancia e Café.	72

PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	HC (g)	VCT	NPCa	NDaCa %
62,57	57,65	213,32	1.556,20	147,92	9,50

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Arroz	120	420,00	9,60	4,80	-
Feijão	60	211,20	12,44	7,46	-
Peixe	200	165,80	32,00	22,40	-
Abobrinha	150	68,70	1,65	-	-
Chuchu	50	10,50	0,80	-	-
Pão	50	134,50	4,65	2,32	-
Suco	20	9,20	0,15	-	-
Melancia	150	46,50	0,75	-	-
Acúcar	10	118,80	-	-	-
Óleo	10	270,00	-	-	-
Temperos	50	-	-	-	-
Toucinho	10	90,00	-	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Tomate	50	10,00	0,50	-	-
TOTAL	980	1.556,20	62,57	36,98	-

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/ INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA (g/100g) (g)	CUSTO (R\$)
ARROZ	120	420,00	9,80	4,80	-
Faíscão Branco	80	204,10	11,11	7,85	-
Substância	90	72,30	15,28	10,66	-
Maizena	150	117,70	2,76	-	-
Amido	10	39,20	0,16	-	-
Alface	20	4,80	0,36	-	-
Pão	50	174,50	4,83	2,32	-
Queijo	20	8,40	0,08	-	-
Margarina	150	102,00	0,30	-	-
Alúcor	20	110,00	-	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Limão/Limão	10	34,80	2,12	1,20	-
Tomate	50	-	-	-	-
Óleo	30	370,00	-	-	-
Tomate	50	10,00	0,50	-	-
TOTAL	850	1.509,00	49,11	27,30	-

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/ INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTO (R\$)
Açúcar	120	422,00	9,60	4,80	-
Felão molatinho	60	211,10	13,73	8,24	-
Frango	200	213,40	39,40	27,58	-
Farinha mandioca	40	137,00	0,54	-	-
Ovo	25	37,70	3,07	2,14	-
Manteiga	10	76,60	0,13	0,09	-
Chuchu	30	27,30	0,73	-	-
Batata inglesa	50	39,20	0,90	-	-
Tomate	50	10,00	0,50	-	-
Óleo	30	270,00	-	-	-
Goiabada	50	137,30	-	-	-
Refrigerante	200	88,00	-	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Acúcar	20	79,20	-	-	-
Temperos	q.s.	-	-	-	-
TOTAL	895	1.747,30	68,63	42,85	-

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/ INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTO R\$.
Azoto	100	150,00	8,20	4,00	-
Felão	50	176,80	10,37	6,22	-
Carne bovina	150	210,70	10,75	21,52	-
Farinha de rosca	10	31,20	1,10	0,55	-
Ovo	20	30,10	2,46	1,72	-
Abobrinha	100	52,50	1,10	-	-
Acelga	50	9,60	1,29	-	-
Tomate	50	10,00	0,50	-	-
Óleo de soja	40	260,00	-	-	-
Pão	50	134,50	4,65	2,33	-
Leite	200	127,00	7,00	4,90	-
Marmelada	50	126,10	0,45	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Acúcar	20	79,20	-	-	-
Temperos	q.p.	-	-	-	-
TOTAL	900	1.698,20	67,70	61,24	-

[illegible]

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/ INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTO (C.R.)
Aceite	100	350,00	8,52	4,00	-
Frijolo	50	176,80	10,17	6,22	-
Fígado	120	156,30	24,24	16,96	-
Chuchu	50	45,70	1,22	-	-
Cenoura	50	25,00	0,60	-	-
Betate	50	39,20	0,90	-	-
Vagem	30	12,60	0,72	-	-
Alface	50	8,00	0,60	-	-
Pão	50	134,50	4,65	2,33	-
Leite	200	127,00	7,90	4,90	-
Óleo	30	270,00	-	-	-
Banana-da-terra	50	144,10	1,58	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Açúcar	20	79,20	-	-	-
Terdreira	q.s.	-	-	-	-
TOTAL	860	1.568,90	59,91	34,41	-

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/ INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTOS (R\$)
Arroz	100	350,00	8,00	6,00	-
Fevão	50	176,80	10,37	6,22	-
Carne bovina	150	210,70	30,75	21,52	-
Batata	100	78,50	1,80	-	-
Alface	50	8,00	0,60	-	-
Tomate	50	10,00	0,50	-	-
Cebola	30	9,40	0,48	-	-
Óleo de soja	40	160,00	-	-	-
Pão	50	134,50	4,65	2,33	-
Leite	200	127,00	7,00	4,90	-
Abacaxi	150	43,50	0,45	-	-
Café	10	0,50	0,03	-	-
Açúcar	20	79,20	-	-	-
Temperos	q.s.	-	-	-	-
TOTAL	1.000	1.588,10	66,63	30,97	

CARDÁPIO	NÚMERO
Arroz à grão, Feijão, Peixe Frito, Purê de Batata, Salada de Chicória, Bananada, Refrigerante e Café.	79

PROTEÍNA g	Gordura g	HC g	VCT	RFCD	NDGCD %
53,66	30,79	195,06	1.585,80	124,27	7,91

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTO (R\$)
Arroz	120	820,00	9,69	4,80	
Canjica	20	10,00	0,24	-	
Feijão	40	10,00	0,70	0,42	
Feijão Pulelândia	40	211,10	13,77	8,34	
Peixe	150	124,20	24,00	16,80	
Batata inglesa	100	78,30	1,80	-	
Manteiga	10	78,60	0,13	0,28	
Leite	20	10,50	1,05	0,77	
Salada Chicória	50	10,50	0,80	-	
Óleo	25	213,00	-	-	
Bananada	50	144,10	1,58	-	
Refrigerante	200	88,00	-	-	
Café	10	6,50	0,03	-	
Acúcar	20	79,20	-	-	
Temperos	g.p.	-	-	-	
TOTAL	865	1.586,80	53,66	31,08	

CARDÁPIO	NÚMERO
Arroz, Feijão, Frango de anjo, Polenta, Salada de Brócolis, Pão, Leite, Melancia e Café.	80

PROTEÍNA g	Gordura g	HC g	VCT	RFCD	NDGCD %
79,87	47,28	212,79	1.589,82	146,28	11,28

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTO (R\$)
Arroz	120	820,00	9,69	4,80	
Feijão	40	176,80	10,17	4,22	
Frango	200	211,60	38,40	27,58	
Pão	40	137,80	3,12	1,56	
Brócolis	100	28,40	1,20	-	
Óleo de soja	20	270,00	-	-	
Pão	50	134,50	4,65	2,33	
Leite	200	122,50	7,00	4,90	
Melancia	200	82,00	1,00	-	
Café	10	6,50	0,03	-	
Acúcar	20	79,20	-	-	
Temperos	g.p.	-	-	-	
TOTAL	1.000	1.580,60	74,87	46,59	

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de Beterraba, Arroz, Feijão, Frango à Passarinho, Farofa, Doce, Leite e Pão.	81

PROTEÍNA g	Gordura g	HC g	VCT	RFCD	NDGCD %
61,99	48,90	217,40	1.751,60	143,20	8,10

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTO (R\$)
Beterraba	80	39,10	2,40	-	
Arroz	110	385,00	8,80	4,40	
Feijão	60	209,70	12,90	7,70	
Frango	120	188,80	23,64	16,50	
Farinha mandioca	40	134,70	0,88	-	
Margarina	10	76,60	0,09	-	
Óleo de soja	10	270,00	-	-	
Azeite de oliva	3	27,00	-	-	
Bananada	50	144,10	1,58	-	
Leite	200	122,50	7,00	4,90	
Pão	50	134,50	4,60	2,30	
Café	2	-	-	-	
Acúcar cristal	20	79,60	-	-	
Condimentos	20	-	-	-	
TOTAL	795	1.751,60	61,99	35,80	

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de Pepino, Arroz, Feijão, Goulash, Aspina enapado, Banana, Pão, Leite e Café.	82

PROTEÍNA g	Gordura g	HC g	VCT	RFCD	NDGCD %
59,67	39,66	228,72	1.551,00	145,20	9,30

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTO (R\$)
Pepino	80	2,40	0,03	-	
Arroz	110	385,00	8,80	4,40	
Feijão	60	209,70	12,90	7,70	
Carne bovina	120	168,00	24,30	17,00	
Aspina	100	129,00	0,60	-	
Banana	100	95,00	1,30	-	
Leite	200	122,50	7,00	4,90	
Pão	50	134,50	4,60	2,30	
Óleo de soja	20	180,00	-	-	
Azeite de oliva	3	27,00	-	-	
Café	2	-	-	-	
Condimento	20	-	-	-	
Acúcar cristal	20	79,60	-	-	
Margarina	5	38,30	0,04	-	
TOTAL	890	1.551,00	59,67	36,30	

CARDÁPIO	NÚMERO
Feijoada, Couve à mineira, Laranja, Suco, Pão e Café.	83

PROTEÍNA g	Gordura g	HC g	VCT	RFCD	NDGCD %
62,29	63,05	204,20	1.579,31	154,60	9,70

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTO (R\$)
Arroz	110	385,00	8,80	4,40	
Feijão	60	209,70	12,90	7,70	
Couve	40	10,00	0,56	-	
Carne charque	25	73,75	12,00	8,40	
Linguiça	15	45,60	1,80	1,20	
Peixe	15	45,60	1,80	1,20	
Toucinho defumado	10	62,60	0,90	0,63	
Orelha de porco	25	74,76	3,95	2,76	
Pé de porco	40	119,60	6,32	4,42	
Lombo de porco	15	39,30	2,53	1,77	
Laranja	100	40,00	0,60	-	
Suco abacaxi	10	16,20	-	-	
Pão	50	134,50	4,60	2,30	
Café	2	-	-	-	
Condimentos	20	-	-	-	
Carne bovina	15	73,50	5,53	3,87	
Óleo de soja	10	90,00	-	-	
Acúcar cristal	40	159,20	-	-	
TOTAL	642	1.579,31	62,29	38,65	

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de Tomate, Arroz, Feijão, Muqueca de Peixe, Melancia, Leite, Pão e Café.	84

PROTEÍNA g	Gordura g	HC g	VCT	RFCD	NDGCD %
55,35	32,77	230,77	1.511,36	132,36	8,70

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ALIMENTOS/INGREDIENTES	QUANTIDADE (g)	CALORIAS	PROTEÍNA BRUTA (g)	PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA (g)	CUSTO (R\$)
Tomate	80	16,20	0,80	-	
Arroz	110	385,00	8,80	4,40	
Feijão	60	209,70	12,90	7,70	
Peixe em posta	120	90,00	19,39	13,57	
Farinha mandioca	20	67,36	0,44	0,22	
Melancia	200	62,00	1,00	-	
Leite	200	122,50	7,00	4,90	
Pão	50	134,50	4,60	2,30	
Café	2	-	-	-	
Óleo de soja	20	180,00	-	-	
Azeite de oliva	3	27,00	-	-	
Acúcar cristal	40	159,20	-	-	
Condimentos	20	-	-	-	
Leite de coco	10	24,00	0,32	-	
Azeite de Dendê	5	44,10	-	-	
TOTAL	940	1.511,36	55,35	31,09	

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de Chuchuêiro, Tomate, Ovo, Arroz, Feijão, Carne Assada, Batata cozida, Marmelada, Leite, Pão e Café.	06

PROTEÍNA g	GORDURA g	HC g	VCT	NPCd	NDKCa %
61,88	39,31	222,83	1.817,62	132,88	9,30

(1) ALIMENTOS/ INGREDIENTES	(2) QUANTIDADE g	(3) CALORIAS	(4) PROTEÍNA BRUTA g	(5) PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA g	(6) CUSTOS R\$
Chuchuêiro	40	8,80	8,80	-	-
Tomate	40	8,80	8,80	-	-
Ovo	20	38,38	2,46	1,72	-
Arroz	110	383,88	8,80	4,40	-
Feijão	60	209,70	12,90	7,70	-
Carne bovina	120	168,00	24,30	17,00	-
Batata inglesa	120	102,03	2,34	-	-
Marmelada	30	127,10	0,42	-	-
Leite	200	112,50	7,10	4,90	-
Margarina	10	76,60	0,09	-	-
Óleo de soja	20	180,00	-	-	-
Azeite de oliva	3	27,00	-	-	-
Condimentos	20	-	-	-	-
Acúcar cristal	20	79,60	-	-	-
Pão	50	134,50	4,60	2,30	-
TOTAL	893	1.647,63	64,08	38,02	-

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de Tomate, Arroz, Boladinho, Laranja, Suco, Pão e Café	08

PROTEÍNA g	GORDURA g	HC g	VCT	NPCd	NDKCa %
66,34	49,75	285,89	1.473,34	107,72	7,22

(1) ALIMENTOS/ INGREDIENTES	(2) QUANTIDADE g	(3) CALORIAS	(4) PROTEÍNA BRUTA g	(5) PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA g	(6) CUSTOS R\$
Tomate	40	16,80	8,80	-	-
Arroz	110	383,88	8,80	4,40	-
Feijão	60	209,70	12,90	7,70	-
Bolinho bovino	120	81,24	16,00	11,74	-
Paio	30	21,28	3,80	2,33	-
Toucinho crucoado	10	62,68	8,80	8,80	-
Canuira	40	20,00	8,80	-	-
Laranja	100	42,00	0,90	-	-
Suco	30	14,30	-	-	-
Acúcar cristal	40	159,20	-	-	-
Condimentos	20	-	-	-	-
Óleo de soja	20	270,00	-	-	-
Café	2	-	-	-	-
Pão	50	134,50	4,60	2,30	-
Batata inglesa	40	31,60	0,78	-	-
Azeite de oliva	3	27,00	-	-	-
TOTAL	745	1.473,34	46,24	26,93	-

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de repolho e cenoura, Arroz, Feijão, Bife de Panela, Macarrão ao molho, Banana, Leite, Pão e Café.	07

PROTEÍNA g	GORDURA g	HC g	VCT	NPCd	NDKCa %
65,68	44,14	233,14	1.597,20	145,20	9,00

(1) ALIMENTOS/ INGREDIENTES	(2) QUANTIDADE g	(3) CALORIAS	(4) PROTEÍNA BRUTA g	(5) PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA g	(6) CUSTOS R\$
Repolho	40	10,00	0,56	-	-
Cenoura	40	20,00	0,48	-	-
Arroz	110	383,88	8,80	4,40	-
Feijão	60	209,70	12,90	7,70	-
Carne bovina	120	168,00	24,30	17,00	-
Macarrão	40	137,60	5,60	-	-
Banana	100	95,00	1,30	-	-
Leite	200	112,50	7,10	4,90	-
Pão	50	134,50	4,60	2,30	-
Café	2	-	-	-	-
Margarina	5	38,30	0,04	-	-
Óleo de soja	20	180,00	-	-	-
Azeite de oliva	3	27,00	-	-	-
Acúcar cristal	20	79,60	-	-	-
Condimentos	20	-	-	-	-
TOTAL	830	1.597,20	65,68	36,30	-

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de tomate, Arroz, Feijão, Picadinho de carne, Polenta, Laranja, Leite, Pão e Café.	09

PROTEÍNA g	GORDURA g	HC g	VCT	NPCd	NDKCa %
60,50	35,01	204,86	1.424,22	148,00	10,00

(1) ALIMENTOS/ INGREDIENTES	(2) QUANTIDADE g	(3) CALORIAS	(4) PROTEÍNA BRUTA g	(5) PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA g	(6) CUSTOS R\$
Tomate	40	16,80	8,80	-	-
Arroz	110	383,88	8,80	4,40	-
Feijão	60	209,70	12,90	7,70	-
Carne bovina	120	168,00	24,30	17,00	-
Fubá de milho	20	68,92	1,40	0,70	-
Laranja	100	42,00	0,90	-	-
Leite	200	112,50	7,10	4,90	-
Pão	50	134,50	4,60	2,30	-
Café	2	-	-	-	-
Óleo de soja	20	180,00	-	-	-
Azeite de oliva	3	27,00	-	-	-
Acúcar cristal	20	79,60	-	-	-
Condimentos	20	-	-	-	-
TOTAL	805	1.424,22	60,50	37,00	-

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de Alface e Tomate, Arroz, Feijão, Iscas de Fígado, Purê de Batata, Gelatina, Leite, Pão e Café.	09

PROTEÍNA g	GORDURA g	HC g	VCT	NPCd	NDKCa %
63,66	38,03	228,80	1.516,63	145,00	9,50

(1) ALIMENTOS/ INGREDIENTES	(2) QUANTIDADE g	(3) CALORIAS	(4) PROTEÍNA BRUTA g	(5) PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA g	(6) CUSTOS R\$
Alface	30	2,56	0,26	-	-
Tomate	50	10,00	0,50	-	-
Arroz	110	383,88	8,80	4,40	-
Feijão	60	209,70	12,90	7,70	-
Fígado	120	156,00	24,24	16,96	-
Batata inglesa	130	102,05	2,34	-	-
Gelatina	30	117,72	2,82	-	-
Leite	200	112,50	7,10	4,90	-
Óleo de soja	20	180,00	-	-	-
Pão	50	134,50	4,60	2,30	-
Azeite de oliva	3	27,00	-	-	-
Café	2	-	-	-	-
Condimentos	20	-	-	-	-
Acúcar cristal	20	79,60	-	-	-
TOTAL	845	1.516,63	63,66	36,26	-

CARDÁPIO	NÚMERO
Salada de Pepino e Tomate, Arroz, Feijão, Quibabe, Bife de Chapa acebolado, Suco, Pão e Café.	09

PROTEÍNA g	GORDURA g	HC g	VCT	NPCd	NDKCa %
54,33	43,85	227,26	1.516,30	119,36	7,80

(1) ALIMENTOS/ INGREDIENTES	(2) QUANTIDADE g	(3) CALORIAS	(4) PROTEÍNA BRUTA g	(5) PROTEÍNA LÍQUIDA CORRIGIDA g	(6) CUSTOS R\$
Pepino	40	1,20	-	-	-
Tomate	40	8,00	0,40	-	-
Arroz	110	383,88	8,80	4,40	-
Feijão	60	209,70	12,90	7,70	-
Carne bovina	120	168,00	24,30	17,00	-
Abóbora	130	65,00	1,56	-	-
Suco	30	16,20	-	-	-
Pão	40	134,50	4,60	-	-
Leite	30	16,87	1,06	0,74	-
Maisena	20	69,03	0,62	-	-
Margarina	10	76,60	0,09	-	-
Óleo de soja	20	180,00	-	-	-
Azeite de oliva	3	27,00	-	-	-
Acúcar cristal	40	159,20	-	-	-
Condimentos	20	-	-	-	-
TOTAL	723	1.516,30	54,33	29,84	-

ANEXO 2

"COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DOS CARDÁPIOS DO PAT"

VITAMINA A										
CARDÁPIO	PROTEÍNA	Eq.Ret.	TIAMINA	RIBOFLAVINA	NIACINA	VITAMINA C	CÁLCIO	FERRO	HID.CARBONO	GORDURA
No.	(g)	(μ g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
01	64,5	212	0,79	0,73	13,6	98,5	224	16,0	297	42,8
02	78,2	574	0,93	0,72	19,3	188,0	257	13,6	263	69,5
03	74,4	557	0,91	0,83	14,7	133,0	291	15,8	271	44,8
04	70,7	750	0,84	0,90	14,7	56,3	225	16,2	281	23,8
05	74,1	985	0,93	0,92	15,7	82,3	236	18,6	275	71,5
06	58,9	626	0,65	1,07	7,0	142,0	212	16,3	189	55,6
07	75,6	1325	2,65	1,41	16,2	174,0	597	14,4	202	62,6
08	65,5	144	0,74	0,91	12,4	75,0	397	12,8	215	48,1
09	75,2	143	0,72	0,70	20,3	38,0	211	10,6	232	48,7
10	69,1	346	0,60	1,06	14,0	45,5	417	11,0	218	68,1
11	64,0	332	0,51	0,92	12,9	23,9	380	9,5	234	74,3
12	56,8	10994	0,71	4,32	21,4	81,7	377	14,9	226	55,4
13	77,3	427	0,82	0,62	21,4	40,8	140	11,5	271	40,9
14	73,2	740	2,71	1,12	16,6	166,0	356	10,1	259	54,1
15	54,8	11257	0,93	3,96	21,7	66,4	176	18,7	246	41,3
16	63,1	1725	0,82	0,91	12,1	53,3	234	15,3	248	80,6
17	90,0	274	0,63	1,11	22,8	66,0	409	26,9	223	54,5
18	62,5	305	0,87	0,84	12,9	82,9	206	15,0	271	79,5
19	81,0	921	0,65	0,95	17,1	69,8	474	10,3	250	78,5
20	64,1	11624	1,02	4,29	22,4	131,0	218	21,0	264	60,6
21	53,9	365	0,70	0,56	11,3	71,2	202	14,1	258	41,3
22	70,7	381	0,90	1,10	13,0	133,0	478	15,8	238	64,2
23	74,5	355	0,69	1,07	12,7	10,2	445	13,1	275	55,3
24	54,3	58	0,77	0,52	13,1	50,8	139	13,8	275	40,0
25	59,2	306	0,69	0,51	11,7	32,6	167	13,3	265	40,4
26	74,7	229	0,90	0,69	22,9	133,0	208	13,3	270	48,1
27	55,7	237	0,79	0,49	14,7	61,9	191	11,4	259	42,9
28	60,3	146	2,23	0,71	13,9	83,6	169	14,9	255	79,5
29	74,4	679	0,81	0,70	22,2	72,7	237	12,4	261	41,0
30	55,4	700	0,85	0,58	12,6	101,0	193	14,0	249	48,3
31	52,5	10370	0,87	3,94	20,5	108,0	205	19,2	255	38,7
32	63,1	189	0,83	0,61	12,1	100,0	192	14,6	275	43,6
33	75,5	218	0,89	0,73	21,8	140,0	196	12,7	230	48,2
34	51,9	113	0,95	0,89	9,0	70,7	420	14,9	216	78,9
35	64,4	427	0,77	0,71	13,3	59,3	149	14,3	204	52,0
36	68,0	345	0,83	0,90	13,0	90,5	346	16,4	245	51,9
37	58,0	149	0,79	0,60	11,3	71,4	181	13,5	237	51,4
38	69,2	947	0,89	0,67	14,7	113,0	202	15,4	256	65,0
39	56,3	265	0,75	0,44	13,4	117,0	176	10,6	255	34,5
40	47,9	185	0,82	0,67	8,6	84,6	171	12,6	270	64,1
41	52,3	1163	0,37	0,48	12,4	22,3	105	9,0	199	44,3
42	60,7	212	0,44	0,80	12,9	48,0	338	9,3	236	55,6
43	78,0	350	0,77	0,73	21,9	95,3	192	13,4	247	64,9
44	66,4	186	0,82	0,72	13,8	120,0	176	15,6	238	49,5
45	63,2	265	0,77	0,77	11,7	46,7	215	14,6	238	62,4

CARDÁPIO No.	PROTEÍNA (g)	VITAMINA A		RIBOFLAVINA (mg)	NIACINA (mg)	VITAMINA C (mg)	CALCIO (mg)	FERRO (mg)	HID.CARBONO (g)	GORDURA (g)
		Eq.Ret. (μg)	TIAMINA (mg)							
46	69,0	101	0,84	0,69	11,5	27,8	387	14,1	243	52,7
47	56,3	614	0,70	0,58	11,7	60,1	207	14,3	240	41,8
48	53,5	91	0,69	0,58	11,3	39,3	198	11,2	251	42,7
49	52,1	102	1,71	0,51	12,2	94,7	157	12,5	228	52,6
50	64,4	184	0,69	0,71	12,1	39,6	429	14,0	252	45,0
51	56,4	776	0,78	0,57	12,1	45,9	183	12,4	236	41,1
52	67,0	130	0,76	0,59	18,2	86,8	162	10,2	243	40,4
53	54,1	528	0,60	0,56	9,8	56,6	277	15,9	230	47,4
54	59,4	151	0,66	0,53	13,0	18,4	238	9,2	241	38,7
55	61,7	79	0,68	0,52	11,3	82,8	206	11,6	263	39,8
56	51,6	214	0,63	0,54	10,9	19,3	152	12,3	227	46,6
57	48,2	155	0,86	0,51	9,5	39,9	152	11,7	250	41,4
58	61,6	479	2,09	1,08	13,8	84,9	496	10,1	212	94,4
59	60,6	252	0,85	0,84	14,4	43,1	174	13,0	249	75,7
60	59,4	656	1,35	0,82	13,0	75,7	414	13,9	297	52,6
61	56,8	742	0,69	0,80	9,5	18,2	281	12,0	244	51,6
62	63,8	114	0,76	0,60	13,1	104,0	150	14,0	235	42,2
63	79,4	202	0,83	0,93	17,7	116,0	458	11,1	232	57,2
64	87,8	178	0,91	1,06	21,7	184,0	454	12,0	240	51,6
65	48,7	10327	0,84	3,91	20,3	97,0	122	18,4	225	36,9
66	57,7	60	0,75	0,60	12,3	110,0	167	14,3	234	49,5
67	64,1	753	0,74	0,84	10,9	85,0	496	15,8	224	50,3
68	59,1	166	2,13	0,66	13,2	126,0	212	14,7	266	47,0
69	78,6	315	0,70	1,21	19,6	89,0	365	12,8	224	53,2
70	81,3	258	0,95	0,88	16,1	162,0	223	17,3	254	69,1
71	65,3	766	1,86	1,02	14,6	190,0	391	15,3	229	62,6
72	71,5	308	0,75	0,58	17,5	57,8	219	11,4	214	43,3
73	46,5	119	0,78	0,48	9,3	114,0	208	11,3	236	39,2
74	68,4	141	0,90	0,67	13,2	87,8	259	13,7	223	48,3
75	71,6	215	0,70	0,62	21,2	34,9	145	12,1	248	49,6
76	57,4	10961	0,91	4,27	20,7	72,8	392	18,3	227	43,4
77	68,4	361	0,73	0,99	12,5	53,0	430	14,7	219	61,2
78	66,1	155	0,89	0,96	13,6	132,0	394	13,5	214	58,2
79	57,2	451	0,65	0,48	14,2	27,5	211	10,2	225	47,4
80	82,4	427	0,83	1,12	21,3	127,0	450	10,7	216	46,3
81	61,7	192	0,66	0,79	14,3	15,4	380	10,7	257	53,9
82	61,3	149	0,77	0,92	11,5	62,0	409	13,7	243	43,7
83	65,5	282	1,05	0,80	9,8	103,0	229	13,0	211	49,9
84	57,8	161	0,64	0,65	5,1	35,2	350	8,5	235	46,0
85	65,0	427	0,83	0,95	12,6	39,8	399	13,7	242	49,6
86	51,9	508	0,94	0,49	9,4	93,6	238	10,0	211	51,2
87	66,1	589	0,77	0,91	11,7	32,2	404	13,2	241	44,0
88	62,1	140	0,81	0,84	11,0	81,2	374	12,1	212	39,7
89	60,4	10385	0,99	4,23	21,8	70,8	355	18,4	219	36,5
90	55,0	594	0,68	0,55	11,0	76,9	154	12,0	232	42,5