

**INSTITUTO FEDERAL DO SUDESTE DE MINAS GERAIS - CAMPUS BARBACENA**  
COMISSÃO DE COMPRA DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS COM RECURSOS DO PNAE

**Análise da composição nutricional dos novos cardápios a serem inseridos na Seção de Alimentação e Nutrição com a compra dos itens da Agricultura Familiar 2020**

<b>CARDÁPIO: Caldo de Mandioca com Carne Bovina, cheiro verde, salada de fruta, suco</b>									
<b>ITENS DO CARDÁPIO</b>		<b>PER CAPITA (g)</b>	<b>ENERGIA (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>CHO (%)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PTN (%)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>LIP (%)</b>
Prato Proteico	Mandioca	100	132,00	32,60	98,79	0,98	2,97	0,22	1,50
	Carne Bovina, paleta, com gordura	100	152,00	0,00	0,00	21,30	56,05	7,46	44,17
Acom.	Cheiro verde	10	1,80	0,36	78,89	0,17	36,89	0,03	14,50
Fruta	Banana nanica	120	109,20	26,16	95,82	1,58	5,80	0,25	2,08
	Maçã fuji	60	35,40	9,12	103,05	0,17	1,97	0,00	0,00
	Laranja	50	18,50	4,32	93,30	0,44	9,41	0,11	5,11
Bebida	Suco, minas citro	200	31,00	15,00	193,55	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>			<b>479,90</b>	<b>87,55</b>	<b>72,97</b>	<b>24,64</b>	<b>20,54</b>	<b>8,07</b>	<b>15,13</b>
<b>CARDÁPIO: Caldo Verde (Linguiça e Frango), cheiro verde, salada de fruta, suco</b>									
<b>ITENS DO CARDÁPIO</b>		<b>PER CAPITA (g)</b>	<b>ENERGIA (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>CHO (%)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PTN (%)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>LIP (%)</b>
Prato Proteico	Batata	150	106,50	24,75	92,96	3,06	11,49	0,06	0,51
	Filé de Frango	45	47,25	0,00	0,00	9,50	80,38	1,03	19,63
	Linguiça	45	112,50	0,36	1,28	7,07	25,12	9,23	73,80
Acom.	Cheiro verde	10	1,80	0,36	78,89	0,17	36,89	0,03	14,50
Fruta	Banana nanica	120	109,20	26,16	95,82	1,58	5,80	0,25	2,08
	Maçã fuji	60	35,40	9,12	103,05	0,17	1,97	0,00	0,00
	Laranja	50	18,50	4,32	93,30	0,44	9,41	0,11	5,11
Bebida	Suco, minas citro	200	31,00	15,00	193,55	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>			<b>462,15</b>	<b>80,06</b>	<b>69,29</b>	<b>21,98</b>	<b>19,02</b>	<b>10,70</b>	<b>20,84</b>

<b>CARDÁPIO: Caldo de Feijão, cheiro verde, salada de fruta, suco</b>									
<b>ITENS DO CARDÁPIO</b>		<b>PER CAPITA (g)</b>	<b>ENERGIA (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>CHO (%)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PTN (%)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>LIP (%)</b>
Prato Proteico	Feijão	60	187,80	36,72	78,21	13,50	28,75	0,64	3,05
	Bacon	5	29,95	0,08	1,10	0,49	6,52	3,08	92,40
	Pernil suíno	50	91,50	0,34	1,46	10,05	43,93	5,55	54,59
	Linguiça	30	75,00	0,24	1,28	4,71	25,12	6,15	73,80
Acom.	Cheiro verde	10	1,80	0,36	78,89	0,17	36,89	0,03	14,50
Fruta	Banana nanica	120	109,20	26,16	95,82	1,58	5,80	0,25	2,08
	Maçã fuji	60	35,40	9,12	103,05	0,17	1,97	0,00	0,00
	Laranja	50	18,50	4,32	93,30	0,44	9,41	0,11	5,11
Bebida	Suco, minas citro	200	31,00	15,00	193,55	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>			<b>580,15</b>	92,33	<b>63,66</b>	31,11	<b>21,45</b>	15,80	<b>24,51</b>
<b>CARDÁPIO: Pão com Carne Moída, Queijo Ralado, Banana, Maçã, logurte, Suco</b>									
<b>ITENS DO CARDÁPIO</b>		<b>PER CAPITA (g)</b>	<b>ENERGIA (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>CHO (%)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PTN (%)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>LIP (%)</b>
Pão com Prato Proteico	Pão	50	149,50	30,80	82,41	4,92	13,15	1,06	6,38
	Carne Moída, acém	60	79,20	0,00	0,00	11,64	58,79	3,27	37,16
	Tomate	30	5,10	1,15	89,88	0,31	24,47	0,05	9,00
Acom.	Queijo Padrão	40	118,00	3,02	10,22	8,16	27,66	8,16	62,24
Fruta	Banana nanica	80	72,80	17,44	95,82	1,06	5,80	0,17	2,08
	Maçã fuji	40	23,60	6,08	103,05	0,12	1,97	0,00	0,00
Bebida	logurte	130	109,20	18,07	66,19	3,42	12,52	2,72	22,39
	Suco, minas citro	200	31,00	15,00	193,55	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>			<b>588,40</b>	91,55	<b>62,24</b>	29,62	<b>20,13</b>	15,43	<b>23,60</b>

<b>CARDÁPIO: Pão com Frango, Queijo Ralado, Banana, Maçã, Iogurte, Suco</b>									
<b>ITENS DO CARDÁPIO</b>		<b>PER CAPITA (g)</b>	<b>ENERGIA (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>CHO (%)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PTN (%)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>LIP (%)</b>
Pão com Prato Proteico	Pão	50	149,50	30,80	82,41	4,92	13,15	1,06	6,38
	Filé de Frango	80	84,00	0,00	0,00	16,88	80,38	1,83	19,63
	Tomate	30	5,10	1,15	89,88	0,31	24,47	0,05	9,00
Acom.	Queijo Padrão	40	118,00	3,02	10,22	8,16	27,66	8,16	62,24
Fruta	Banana nanica	80	72,80	17,44	95,82	1,06	5,80	0,17	2,08
	Maçã fuji	40	23,60	6,08	103,05	0,12	1,97	0,00	0,00
Bebida	Iogurte	130	109,20	18,07	66,19	3,42	12,52	2,72	22,39
	Suco, minas citro	200	31,00	15,00	193,55	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>			<b>593,20</b>	91,55	<b>61,73</b>	34,86	<b>23,51</b>	13,99	<b>21,22</b>
<b>CARDÁPIO: Pão com Pernil, Tomate, Banana, Maçã, Iogurte, Suco</b>									
<b>ITENS DO CARDÁPIO</b>		<b>PER CAPITA (g)</b>	<b>ENERGIA (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>CHO (%)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PTN (%)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>LIP (%)</b>
Pão com Prato Proteico	Pão	50	149,50	30,80	82,41	4,92	13,15	1,06	6,38
	Pernil	90	164,70	0,60	1,46	18,09	43,93	9,99	54,59
Acom.	Tomate	30	5,10	1,15	89,88	0,31	24,47	0,05	9,00
Fruta	Banana nanica	80	72,80	17,44	95,82	1,06	5,80	0,17	2,08
	Maçã fuji	40	23,60	6,08	103,05	0,12	1,97	0,00	0,00
Bebida	Iogurte	130	109,20	18,07	66,19	3,42	12,52	2,72	22,39
	Suco, minas citro	200	31,00	15,00	193,55	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>			<b>555,90</b>	89,14	<b>64,14</b>	27,91	<b>20,08</b>	13,99	<b>22,64</b>

<b>CARDÁPIO: Omelete, Maçã, Vitamina de Banana e Suco</b>									
<b>ITENS DO CARDÁPIO</b>		<b>PER CAPITA (g)</b>	<b>ENERGIA (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>CHO (%)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PTN (%)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>LIP (%)</b>
Prato Proteico	Ovo	100	133,00	2,58	7,76	10,20	30,68	9,16	61,98
	Tomate	30	5,10	1,15	89,88	0,31	24,47	0,05	9,00
	Queijo Padrão	10	29,50	0,75	10,22	2,04	27,66	2,04	62,24
Fruta	Maçã fuji	40	23,60	6,08	103,05	0,12	1,97	0,00	0,00
Bebida	Leite integral	60	38,40	3,55	37,00	1,76	18,31	1,94	45,42
	Aveia flocos finos	50	189,00	32,25	68,25	7,80	16,51	4,30	20,48
	Banana nanica	50	45,50	10,90	95,82	0,66	5,80	0,11	2,08
	Suco, minas citro	200	31,00	15,00	193,55	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>			<b>495,10</b>	<b>72,26</b>	<b>58,38</b>	<b>22,89</b>	<b>18,49</b>	<b>17,59</b>	<b>31,98</b>

**Betânia Cristina Rosa Soares**

Nutricionista

CRN - 7277

**Daniel Ângelo Soares**

Nutricionista

CRN - 7794