

## PRATO BASE

QUANTIDADE DE (***)	Kcal			
Arroz cozido (250 gramas)	320			
Feijão Cozido (150 gramas)	214			
OU				
Penne ao molho de tomate (380 gramas)	328			



## PROTEINA

	QUANTIDADE DE 100 gramas	Kcal			
BOVINO	Almondegas ao molho	256			
	Muscúlo cozido	180			
	Carne moída Refogada	288			
	Bife frito de coxão mole	135			
	Costela cozida	274			
AVES	Filé de frango grelhado	129			
	Com com sobre coxa c/ pele	260			
	Estrogonofe de frango	157			
	Frango assado (carcaça com pele)	221			
SUJINO	Bisteca frita	311			
	Lombo suino	210			
	Pernil Assado	262			
EMBUTIDOS	Salsicha ao molho	159			
	Linguiça frita	280			



## GUARNIÇÃO

	QUANTIDADE DE 100 gramas	Kcal			
Guarnições	Quiabo Cozido	29			
	Cenoura Cozida	23			
	Beterraba Cozida	32			
	Purê de Batata (40 gramas)	144			
	Farofa de cebola (35 gramas)	143			
	Chuchu refogado	91			
	Aboborá cabotian cozida	48			
	Batata Cozida	77			
	Abobrinha Italiana Refogada	42			
	Repolho Refogado	50			
Couve manteiga refogada	90				

Exemplo

PRATO BASE	PROTEINA	GUARNIÇÃO
Arroz e feijão	Filé de Frango grelhado	Cenoura cozida
534	129	23
<b>VD: 34.3 %</b>	<b>Kcal total</b>	<b>686</b>

%VD: percentual de valores diários é um número em percentual que indica o quanto o produto apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2000 calorias.

Legenda:

Valor diferenciado de 100 gramas