**MANUAL DE PER CAPITA DE PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS: instrumento facilitador no planejamento de cardápios**

Isabella Rolim de Brito1

Andreia Marinho Barbosa1

Maria da Conceição Rodrigues Gonçalves2

Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Nutrição/UFPB/ MONITORIA

**RESUMO:**

O planejamento de cardápios objetiva delinear, de forma técnica, refeições com a finalidade de atender hábitos alimentares, características nutricionais dos indivíduos, qualidade higiênico-sanitária e necessidades nutricionais. O desenvolvimento de um Manual Per Capita de Preparações de Alimentos serve assim, como um instrumento facilitador na elaboração e padronização de refeições. Neste intuito, objetivou-se elaborar um Manual Per-capita com Fichas Técnicas de Preparo de alimentos, contendo cardápios diversos e variados do ponto de vista nutricional, sensorial e organoléptico, de modo a padronizar as refeições para que possam ser reproduzidas com facilidade. Para a elaboração do Manual foram utilizadas as preparações desenvolvidas durante as aulas práticas da disciplina Técnica Dietética, contendo dados para a padronização das receitas e a composição nutricional, com o auxílio de tabelas de composição de alimentos. Com a finalidade de avaliar os cardápios do ponto de vista nutricional, utilizou-se o *Recommended Dietary Allowances* (RDA), com proposta de um VET de 2000kcal distribuído em seis refeições: Desjejum (20%), Lanches I e II (10% cada), Almoço (30%), Jantar (20%) e Colação (10%). O resultado obtido foi um cardápio diversificado, fracionado em refeições de acordo com o VET e elaborado a partir do Manual Per Capita de Preparações de Alimentos. Para verificar se o Valor Calórico encontrado estava de acordo com o recomendando realizou-se o cálculo da adequação nutricional (95% a 105%). Concluiu-se que o Manual Per Capita possibilita a elaboração de um Cardápio variado e nutricionalmente adequado, já que possibilita uma análise do valor calórico e da composição química das preparações.

**PALAVRAS-CHAVE:** Manual Per Capita; Cardápio; Valor Energético Total

1 Monitor Bolsista (2013.1, 2012.2 e 2012.1)

2 Coordenador do projeto/Orientador

**INTRODUÇÃO**

A Técnica Dietética é considerada uma disciplina embasada nas Ciências Exatas, a qual estuda as preparações a que são submetidos os alimentos e as modificações que os mesmos sofrem durante os processos culinários (pré-preparo, preparo e cocção) (ORNELLAS, 2007). Por outro lado, também é uma sistematização dos procedimentos que torna possível o uso dos gêneros alimentícios com o intuito de promover a nutrição e alimentação, com uma preparação que possui características organolépticas e nutritivas preservadas (PHILIPPI, 2006).

O ensino da Técnica Dietética é uma das atividades acadêmicas mais importantes no curso de Nutrição, uma vez que a disciplina promove conhecimentos teóricos e práticos - como as características dos grupos de alimentos, de pesos e medidas caseiras padronizadas, rendimento de preparações, per capita, custos, valor nutricional, aquisição de gêneros alimentícios, utilização e desperdício, misturas possíveis para preparações culinárias, alterações durantes pré-preparo até o alimento pronto, elaboração de fichas técnicas, etc., que alicerça a ação do nutricionista em diversos âmbitos de atuação (MACIEL; NEVES, 2010).

O planejamento de cardápios objetiva delinear, de forma técnica, refeições com a finalidade de atender hábitos alimentares, características nutricionais dos indivíduos, qualidade higiênico-sanitária e as necessidades nutricionais, por meio de alimentos preparados de maneiras distintas, mas sempre obedecendo aos limites financeiros disponíveis. Assim, as Fichas Técnicas de Preparo (FTP) são instrumentos facilitadores e bastante úteis para subsidiar o planejamento de cardápios e no processamento de refeições.

O desenvolvimento de um Manual de Per Capita de Preparações de Alimentos serve, desse modo, como uma ferramenta facilitadora na elaboração e padronização de refeições. Esta é produzida a partir das fichas técnicas de preparo e análise da composição centesimal de receitas preparadas durante as aulas práticas de Técnica Dietética. A implementação desse manual norteia a elaboração de cardápios adequados de modo mais simples e rápido, facilitando o trabalho do nutricionista e auxiliando professores e alunos nas aulas práticas.

**OBJETIVOS**

Elaborar um Manual Per capita com FTP de alimentos, contendo cardápios diversos e variados do ponto de vista nutricional, sensorial e organoléptico, de modo a padronizar as refeições para que possam ser reproduzidas com facilidade.

**PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Para a elaboração do Manual foram utilizadas as preparações desenvolvidas durante as aulas práticas da disciplina Técnica Dietética, a partir das quais as monitoras da disciplina produziram as FTP dos per capitas, contendo dados para a padronização das receitas (medida caseira, peso bruto, fator de correção e percentuais de utilização e desperdício) e a composição nutricional (valor calórico, macronutrientes e micronutrientes), sendo para isto utilizado tabelas de composição de alimentos (FRANCO, 2008; TACO, 2006).

No Manual as preparações foram classificadas em: Carnes, Leites e Ovos, Leguminosas, Cereais, Frutas e Hortaliças, Açucares e Gorduras. Essa subdivisão objetivou uma facilidade no manuseio do Manual, de modo a padronizar diversas preparações que abordem o mesmo tema em cardápios diferentes.

Com a finalidade de avaliar os cardápios do ponto de vista nutricional, utilizou-se o *Recommended Dietary Allowances* (RDA) de 1989. As recomendações nutricionais efetuadas consideram sexo, peso, idade e atividade física. Sendo pressuposto um VET de 2000kcal (BRASIL, 2006) para um indivíduo do sexo feminino com 38 anos e 52kg, que realiza pouca atividade física, com o auxílio do Manual de Per Capita foi elaborado um Cardápio distribuído em seis refeições que obedecem aos critérios de Desjejum (20% - 400kcal), Lanches I e II (10% – 200kcal cada), Almoço (30% - 600kcal), Jantar (20% - 400kcal) e Colação (10% - 200kcal).

**RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O trabalho teve como resultado um cardápio diversificado, fracionado em refeições de acordo com o VET e elaborado a partir do Manual Per Capita de Preparações de Alimentos.

*Cardápio Qualitativo*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Desjejum** | **Lanche I** | **Almoço** | **Lanche II** | **Jantar** | **Colação** |
| Refresco de uva, banana e leite  Pão Recheado | Cartola | Salada de Hortaliças  Papillote de Tilápia  Feijão Marrom-Bombom  Arroz Colorido  Delícia de Abacaxi | Pavê de frutas cremoso | Arroz Integral  Strogonoff de Carne | Vitamina de Abacate |

*Adequação Nutricional*

Para verificar se o Valor Calórico encontrado estava de acordo com o recomendando utiliza-se a fórmula: *VET encontrado x 100% / VET recomendado,* sendo que o resultado obtido deveria estar entre 95-105% para o cardápio ser considerado nutricionalmente adequado.

|  |  |
| --- | --- |
| **Cardápio** | 2003,52 x100% / 2000 = **100,17%** |
| **Desjejum** | 394,95 x 100%/ 400 = **98,7%** |
| **Lanche I** | 201,04 x 100%/200 = **99%** |
| **Almoço** | 626,8 x 100%/600 = **104,5%** |
| **Lanche II** | 197,42 x 100%/200 = **98,7%** |
| **Jantar** | 417,48 x 100%/400 = **104,4%** |
| **Colação** | 209,5 x 100%/200 = **104,75%** |

A oportunidade, oferecida por um cardápio, é a de proporcionar um amplo leque de escolhas, com variados tipos em qualidade e quantidade, suficientes para atender as necessidades nutricionais. As preparações propostas são indicadas para pessoas que possuem dieta normal, que não possuem restrições calóricas específicas. Porém deve-se sempre ficar vigilante quanto ao excesso de calorias nas refeições, respeitando-se as regras dietéticas recomendadas individualmente.

Com o uso do Manual é possível se realizar a padronização do processo de produção de refeição, que segundo Akutsu et al. (2005) beneficia tanto nutricionista quanto funcionários em Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN), facilitando o planejamento do trabalho diário, propiciando mais segurança no ambiente de trabalho, obedecendo também ao limites financeiros disponíveis.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui-se que o Manual Per Capita facilita a elaboração de um Cardápio variado e nutricionalmente adequado, pelo Nutricionista, profissional responsável pela sua elaboração, já que possibilita uma análise do valor calórico e da composição química das preparações. Por isso, o manual elaborado, pode ainda ser utilizado na elaboração de receitas com fins dietoterápicos, tais como hipertensão e diabetes, mas, também para aqueles que não possuem restrições dietéticas, desde que sejam moderadamente utilizados.

**REFERÊNCIAS**

AKUTSU, R. C. C. et al. A ficha técnica de preparação como instrumento de qualidade na produção de refeições. **Rev.Nutr.**, Campinas, v. 18, n. 2, p. 277-279, 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação** saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

FOOD AND NUTRITION BOARD, NATIONAL ACADEMY OF SCIENCES – NATIONAL RESERACH COUNCIL – Recommended Dietary Allowances. 9. ed. Washington, 1989.

FRANCO, G. **Tabela de Composição Química dos Alimentos.** 9. ed. São Paulo: Atheneu, 2008.

MACIEL, B. L. L. NEVES, R. A. M. Ensinando técnica dietética: Reestruturando, atualizando e integrando a disciplina à extensão e à pesquisa. **Coleção Pedagógica** n. 10. Natal, 2010.

ORNELLAS, L.H. **Seleção e preparo de alimentos**. 8. ed, São Paulo: Atheneu, 2007. 276p.

NEPA - UNICAMP. **TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO QUÍMICA DOS ALIMENTOS: TACO.** VERSÃO II, 2. ed, Campinas, São Paulo, 2006.

PHILIPPI, S.T. **Nutrição e técnica dietética.** São Paulo: Manole, 2006, 402p.

**Anexo 01:**

**CARDÁPIO QUANTITATIVO/FICHAS TÉCNICAS DE PREPARO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Alimento** | **PB** | **FC** | **PL** | **MC** | **% U** | **% D** | **CHO(g)** | **PTN (g)** | **LIP(g)** |
| SORVETE de creme | 12,5g | 1 | 12,5g | 1/8 xícara | 100 | 0 | 2,5 | 0,63 | 1,5 |
| BANANA, prata, crua\* | 54g | 1,74 | 31g | ½ unidade | 57,41 | 42,59 | 3,25 | 0,16 | 0,01 |
| UVA,suco concentrado, envasado\* | 50ml | 1 | 50ml | ¼ xícara | 100 | 0 | 7,35 | Tr | Tr |
| AÇÚCAR cristal | 6,5g | 1 | 6,5g | ¾ colher | 100 | 0 | 6,47 | Tr | Tr |
| LEITE de vaca integral pasteurizado | 87,5g | 1 | 87,5g | ½ xícara | 100 | 0 | 4,29 | 3,15 | 2,63 |
| **Total (G)** |  |  |  |  |  |  | 23,86 | 3,94 | 4,14 |
| **Total Kcal** |  |  |  |  |  |  | 95,44 | 15,76 | 37,26 |
| **Total** | 148,46 kcal | | | | | | | | |

DESJEJUM

**Nome da preparação:** REFRESCO DE UVA, BANANA E LEITE.

**Per capita da preparação:** 200 ml

**Nome da preparação:** PÃO RECHEADO. **Per capita da preparação:** 100g

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | **PB** | **FC** | **PL** | **MC** | **%U** | **%D** | **CHO** | **PRO** | **LIP** |
| LEITE de vaca desnatado | 10 mL | 1 | 10 mL | 1/4 xícara de chá | 100 | 0 | 0,62 | 0,45 | 0,013 |
| AÇÚCAR refinado | 9,5g | 1 | 9,5g | 1/2 colher de sopa | 100 | 0 | 9,45 | - | - |
| FARINHA, de trigo | 20g | 1 | 20g | 1/4 xícara de chá cheia | 100 | 0 | 15,07 | 2,4 | 0,2 |
| MOZARELA | 27g | 1 | 27g | 1 fatia | 100 | 0 | - | 7,35 | 6,48 |
| OVO de galinha, inteiro, cru | 13,47g | 1,1 | 12,25g | 1/4 unidade | 86,67 | 13,33 | - | 1,5 | 1,38 |
| FERMENTO em pó, químico | 4,5g | 1 | 4,5g | 1 colher de chá | 100 | 0 | - | - | - |
| ÓLEO de soja | 2,5mL | 1 | 2,5mL | 1/2 colher de chá | 100 | 0 | - | - | 2,5 |
| SAL refinado | 8g | 1 | 8g | 1 colher de sobremesa | 100 | 0 | - | - | - |
| **Total (g)** |  | | | | | | 25,14 | 11,7 | 10,57 |
| **Total (Kcal)** |  | | | | | | 100,56 | 46,8 | 95,13 |
| **Total** | 246,49 Kcal | | | | | | | | |

LANCHE I

**Nome da preparação:** cartola. **Per capita da preparação:** 100g

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | **PB** | **FC** | **PL** | **MC** | **% U** | **% D** | **CHO** | **PTN** | **LIP** |
| AÇÚCAR refinado | 3,5g | 1 | 3,5g | 1/2 colher de chá cheia | 100 | 0 | 3,48 | 0,00 | 0,00 |
| BANANA PRATA crua | 100 g | 1,74 | 57,5g | 1 unidade média | 57,42 | 42,58 | 13,11 | 0,75 | 0,17 |
| CANELA em casca1 | 0,5g | 1 | 0,5g | 1/16 colher sopa | 100 | 0 | - | - | - |
| CHOCOLATE em pó | 4g | 1 | 4g | ½ c. chá cheia | 100 | 0 | 1,87 | 0,53 | 1,2 |
| MARGARINA vegetal | 7g | 1 | 7g | 1 colher de chá rasa | 100 | 0 | 0,04 | 0,028 | 5,67 |
| MOZARELA | 18g | 1 | 18g | 1/2 fatia grossa | 100 | 0 | 0,00 | 4,89 | 4,32 |
| **Total (g)** |  | | | | | | 18,5 | 6,2 | 11,36 |
| **Total Kcal** |  | | | | | | 74 | 24,8 | 102,24 |
| **Total** | 201,04 Kcal | | | | | | | | |

ALMOÇO

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | **PB** | **FC** | **PL** | **MC** | **% U** | **% D** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LIP (g)** |
| REPOLHO cru\* | 43g | 1,4 | 30,75g | 1/32 unidade | 71,51 | 28,49 | 7,69 | 0,43 | 0,06 |
| ALFACE\* | 26,25g | 1,06 | 24,75g | 1/8 molho | 94,29 | 5,71 | 0,57 | 0,30 | 0,05 |
| AZEITE, de oliva, extra virgem\* | 1,5ml | 1 | 1,5ml | 1/8 c. sopa | 100 | 0 | - | - | 1,50 |
| MOSTARDA amarela, condimento\* | 2g | 1 | 2g | 1/8 c. sopa | 100 | 0 | 0,10 | 0,09 | 0,09 |
| SHOYO\* | 1,69g | 1 | 1,69g | 1/8 c. sopa | 100 | 0 | 0,16 | 0,09 | 0,02 |
| TOMATE maduro\* | 25,5g | 1 | 25,5g | ¼ unidade | 100 | 0 | 0,87 | 0,25 | 0,08 |
| PIMENTÃO verde cru\* | 9,75g | 1,3 | 7,5g | 1/8 unidade | 76,92 | 23,08 | 0,43 | 0,10 | 0,01 |
| **Total (g)** |  | | | | | | 9,82 | 1,26 | 1,81 |
| **Total Kcal** |  | | | | | | 39,28 | 5,04 | 16,29 |
| **Total** | 60,61 Kcal | | | | | | | | |

**Nome da preparação:** SALADA DE HORTALIÇAS. **Per capita da preparação:** 93,69g.

**Nome da preparação:** PAPILLOTE DE TILÁPIA. **Per capita da preparação:** 100g.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | **PB** | **FC** | | **PL** | **MC** | **%U** | **%D** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LIP (g)** |
| PEIXE de mar cru, média | 65,73g | 1 | | 65,73g | 1 porção de 65g | 100 | 0 | 0 | 10,51 | 1,37 |
| LARANJA, suco de, fresco | 33,56ml | 3 | | 11,18ml | 1 clr de sopa | 33,3 | 66,7 | 1,46 | 0,06 | 0,04 |
| PIMENTA vermelha | 0,24g | 1 | | 0,24g | 1/3 de ½ colher de chá | 100 | 0 | - | - | - |
| ALECRIM | 0,90g | 1 | | 0,90g | 1/3 de 1 ramo | 100 | 0 | - | - | - |
| SAL | 0,90g | 1 | | 0,90g | 1/5 da clr de chá | 100 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| AZEITE | 10ml | 1 | | 10ml | 2 cls de chá | 100 | 0 | 0,00 | 0,00 | 10,00 |
| **TOTAL (G)** |  | | | | | | | 1,46 | 10,62 | 11,41 |
| **Total Kcal** |  | | | | | | | 5,84 | 42,48 | 102,69 |
| **Total** |  |  |  | | 151,01 |  |  |  |  |  |

**Nome da preparação:** FEIJÃO MARROM-BOMBOM. **Per capita da preparação:** 147g

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | **PB** | **FC** | **PL** | **MC** | **% D** | **% U** | **CHO** | **PTN** | **LIP** |
| CALABRESA | 3,53g | 1 | 3,53g | 1/3 fatia fina | 0 | 100 | 0,00 | 0,35 | 1,06 |
| CARNE DE SOL | 9,72g | 1,1 | 8,84g | 1/3 bife peq. | 8,40 | 91,60 | 0,00 | 4,24 | 1,01 |
| FEIJÃO carioca cru\* | 24,27g | 1,02 | 23,87g | ¼ xícara rasa | 3 | 97 | 14,60 | 4,77 | 0,30 |
| BATATA-INGLESA crua | 20,34g | 1,15 | 17,68g | 1 clr sopa cheia picada | 13 | 87 | 3,11 | 0,31 | 0,01 |
| CEBOLA crua | 8,93g | 2,4 | 3,71g | 1 clr sopa rasa picada | 58 | 42 | 0,20 | 0,05 | 0,00 |
| CENOURA amarela crua | 10,17g | 1,76 | 5,74g | 1 clr sopa rasa picada | 43,30 | 56,70 | 0,61 | 0,06 | 0,00 |
| COENTRO | 4,42g | 1 | 4,42g | ½ galhinho | 0 | 100 | 1,17 | 0,50 | 0,68 |
| ALHO | 1,41g | 1,14 | 1,23g | 1 und peq. | 12,5 | 87,5 | 0,36 | 0,06 | 0,00 |
| SAL | 0,26g | 1 | 0,26g | 1/16 clr de chá rasa | 0 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Total (g)** |  | | | | | | 20,05 | 10,34 | 3,06 |
| **Total Kcal** |  | | | | | | 80,20 | 41,36 | 27,54 |
| **Total** | 149,10 | | | | | | | | |

**Nome da preparação:** ARROZ COLORIDO. **Per capita da preparação:** 90 g

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Alimento** | **PB** | **FC** | **PL** | **MC** | **% U** | **% D** | **CHO** | **PRO** | **LIP** |
| ÓLEO de soja\* | 3,25g | 1 | 3,25g | 1 clr chá | 100 | 0 | - | - | 3,24 |
| CEBOLINHA talos\* | 2,44g | 1,67 | 1,46g | 1 haste peq. | 60 | 40 | 0,07 | 0,01 | - |
| CENOURA amarela crua\* | 6,50g | 1,02 | 6,34g | 1 clr chá rasa picada | 97,5 | 2,5 | 0,67 | 0,06 | 0,01 |
| PRESUNTO cru | 9,11g | 1 | 9,11g | 1/3 ft peq. | 100 | 0 | - | 1,43 | 3,04 |
| ARROZ polido cru\* | 22g | 1 | 22g | 1 clr de sopa cheia | 100 | 0 | 17,51 | 1,57 | 0,12 |
| TABLETE de caldo\* | 0,65g | 1 | 0,65g | 1/8 unidade | 100 | 0 | - | - | - |
| OVO de galinha, inteiro, cru\* | 10,24g | 1,14 | 8,94g | 1/5 unidade | 87,3 | 12,7 | - | 1,10 | 1,01 |
| AGUA | 61 | 1 | 61 | ¼ xícara | 100 | 0 | - | - | - |
| **Total (G)** |  | | | | | | 18,25 | 4,17 | 7,42 |
| **Total Kcal** |  | | | | | | 73 | 16,68 | 66,78 |
| **Total** | 156,46 | | | | | | | | |

**Nome da preparação:** DELÍCIA DE ABACAXI. **Per capita da preparação:** 50g

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | **PB** | **FC** | **PL** | **MC** | **%D** | **%U** | **CHO** | **PTN** | **LIP** |
| ABACAXI | 39g | 1,68 | 23,03g | 4/5 de 1 fatia peq. | 40,8 | 59,2 | 3,18 | 0,09 | 0,04 |
| OVO de galinha, inteiro, cru | 5,83g | 1,05 | 5,53g | 1/5 de ½ unidade média | 6 | 94 | 0 | 0,67 | 0,62 |
| CREME de leite magro | 11,90g | 1 | 11,90g | 1 clr de chá | 0 | 100 | 0,30 | 0,53 | 2,20 |
| LEITE CONDENSADO | 11,90g | 1 | 11,90g | 1 clr de chá | 0 | 100 | 6,60 | 0,93 | 1,07 |
| AÇÚCAR refinado | 5,24g | 1 | 5,24g | 1 clr de chá | 0 | 100 | 5,21 | 0,00 | 0,00 |
| LEITE desnatado | 11,90g | 1 | 11,90g | 1/3 clr de sopa | 0 | 100 | 0,60 | 0,43 | 0,01 |
| **Total (g)** |  | | | | | | 15,89 | 2,65 | 3,94 |
| **Total Kcal** |  | | | | | | 63,56 | 10,6 | 35,46 |
| **Total** |  |  |  | 109,62 |  |  |  |  |  |

LANCHE II

**Nome da preparação:** PAVÊ DE FRUTAS CREMOSO. **Per capita da preparação:** 55g

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | **PB** | **FC** | **PL** | **MC** | **%D** | **%U** | **CHO** | **PTN** | **LIP** |
| MAÇÃ branca crua | 3,71g | 1,32 | 2,81g | 1/7 unidade | 24,07 | 75,93 | 0,38 | - | - |
| ABACAXI | 42,38g | 1,76 | 24,12g | 1/7 da unidade | 43,09 | 56,91 | 3,30 | 0,08 | 0,03 |
| MANGA | 19,48g | 1,08 | 19,91g | 2/7 da unidade | 7,07 | 92,93 | 0,07 | 0,07 | 0,05 |
| AÇÚCAR refinado | 21,42g | 1 | 21,42g | 2/7 da xícara | 0 | 100 | 22,90 | - | - |
| ÁGUA | 6,88g | 1 | 6,88g | 1/7 da xícara | 0 | 100 | - | - | - |
| LEITE desnatado | 13,78g | 1 | 13,78g | 2/7 da xícara | 0 | 100 | 0,67 | 0,47 | - |
| LEITE CONDENSADO | 13,60g | 1 | 13,60g | 1/7 da caixa | 0 | 100 | 7,54 | 1,05 | 1,21 |
| MAISENA | 5,36g | 1 | 5,36g | 1 clr. de chá | 0 | 100 | 4,30 | 0,16 | 0,06 |
| BISCOITOS doces | 5,19g | 1 | 5,19g | 1/7 da caixa | 0 | 100 | 3,47 | 0,45 | 0,41 |
| OVO de galinha, gema crua | 0,61g | 1 | 0,61g | 1/7 da unidade | 0 | 100 | - | 0,08 | 0,18 |
| **Total (g)** |  | | | | | | 42,63 | 2,36 | 1,94 |
| **Total Kcal** |  | | | | | | 170,52 | 9,44 | 17,46 |
| **Total** |  |  |  | 197,42 |  |  |  |  |  |

JANTAR

**Nome da preparação:** ARROZ INTEGRAL. **Per capita da preparação:** 76,33g

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Alimento** | **PB** | **FC** | **PL** | **MC** | **%U** | **% D** | **CHO** | **PTN** | **LIP** |
| ÓLEO de soja | 4,83ml | 1 | 4,83 ml | 1 clr. chá | 100 | 0 | 0,00 | 0,00 | 4,83 |
| ÁGUA | 85ml | 1 | 85ml | 1/2 xíc. chá | 100 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| ARROZ AGULHA integral | 25g | 1 | 25g | 1/6 xíc. chá | 100 | 0 | 18,79 | 2,01 | 0,49 |
| SAL | 1,33g | 1 | 1,33g | 1/5 clr. chá | 100 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Total (G)** |  | | | | | | 18,79 | 2,01 | 5,32 |
| **Total Kcal** |  | | | | | | 75,16 | 8,04 | 47,88 |
| **Total** | 131,08 kcal | | | | | | | | |

**Nome da preparação:** STROGONOFF DE CARNE. **Per capita da preparação:** 172g

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | **PB** | **FC** | **PL** | **MC** | **% U** | **% D** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LIP (g)** |
| CREME DE LEITE gordo | 25,00g | 1 | 25,00g | 1 colher de sopa | 100 | 0 | 0,75 | 0,55 | 10,00 |
| CARNE de boi magra crua | 142,5g | 1,10 | 129,5g | 1/4 de porção de 570g | 90,8 | 9,12 | 0,00 | 27,20 | 3,89 |
| CEBOLA crua | 31,00g | 1,13 | 27,50g | 1/4 de unidade média | 88,7 | 11,2 | 1,54 | 0,44 | 0,08 |
| ALHO | 4,50g | 1,12 | 4,00g | 1 unidade | 88,8 | 11,1 | 1,17 | 0,21 | 0,01 |
| TOMATE, extrato | 25,00g | 1 | 25,00g | 1 colher de sopa | 100 | 0 | 4,50 | 1,33 | 0,58 |
| SHOYO | 5,00g | 1 | 5,00g | 1/2 colher de chá | 100 | 0 | 0,48 | 0,28 | 0,07 |
| COLORAU | 0,18g | 1 | 0,18g | 1/24 de colher de chá | 100 | 0 | 0,06 | 0,02 | 0,02 |
| TEMPERO a base de sal\* | 3,00g | 1 | 3,00g | 1/2 colher de chá | 100 | 0 | 0,06 | 0,08 | 0,01 |
| **Total (g)** |  | | | | | | 8,56 | 30,10 | 14,64 |
| **Total Kcal** |  | | | | | | 34,23 | 120,41 | 131,76 |
| **Total** | 286,40 kcal | | | | | | | | |

COLAÇÃO

**Nome da preparação:** VITAMINA DE ABACATE. **Per capita da preparação:** 170ml

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | **PB** | **FC** | **PL** | **MC** | **%D** | **%U** | **CHO** | **PTN** | **LIP** |
| ABACATE comum | 133,5g | 1,06 | 125,5g | ½ unidade | 6% | 94% | 5,45 | 1,50 | 13,50 |
| AÇÚCAR refinado | 20,5g | 1 | 20,5g | 1/5 de ½ xícara de chá | 0 | 100% | 13,80 | 0,00 | 0,00 |
| LEITE de vaca desnatado | 22,5g | 1 | 22,5g | ¼ de ½ xícara de chá | 0 | 100% | 0,75 | 0,50 | 0,00 |
| ÁGUA | 125ml | 1 | 125ml | ¼ ½ litro | 0 | 100% | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Total (g)** |  | | | | | | 20,00 | 2,00 | 13,60 |
| **Total Kcal** |  | | | | | | 80,00 | 8,00 | 121,5 |
| **Total** |  |  |  | 209,5 kcal |  |  |  |  |  |

**Fontes: TACO, 2006**

**GUILHERME FRANCO, 2008**