

TABELA DE NUTRIÇÃO

(Nutrition Chart)

(Portuguese)

Esta tabela de nutrição foi preparada para sua informação somente. Os números que constam aqui podem sofrer pequenas variações tendo em vista que 200 cozinhas estão preparando a comida diariamente.

	carboidratos em gramas		gordura em gramas		calorias em gramas		proteínas em gramas	
	porção escola primária	porção escola secundária	porção escola primária	porção escola secundária	porção escola primária	porção escola secundária	porção escola primária	porção escola secundária
REFEIÇÃO PRIMEIRA OPÇÃO								
Batata Assada	28.70	28.70	23.34	23.34	391.21	391.21	16.80	16.80
Costela na Brasa/Sanduiche	44.22	44.22	10.59	10.59	290.65	290.65	14.68	14.68
Galinha/Molho	4.90	6.54	4.63	5.59	132.36	162.12	16.90	20.36
Chicken Nuggets	11.00	13.20	13.00	15.60	220.00	264.00	14.00	16.80
Galinha Milanesa/Sanduiche	29.90	30.01	15.49	15.93	339.42	338.11	17.98	18.21
Galinha Grelhada/Sanduiche	19.90	20.01	7.49	7.93	229.42	228.11	18.98	19.21
Galinha Assada	0	0.01	7.84	9.83	136.03	170.07	15.40	19.25
Chili	10.48	15.71	13.29	20.17	222.86	336.84	15.60	23.49
Cachorro Quente de Milho	40.00	40.00	17.00	17.00	340.00	340.00	7.00	7.00
Sanduiche de Queijo Quente	27.74	27.74	23.44	23.44	371.24	371.24	14.26	14.26
Presunto/Queijo Derretido/Sa	19.90	19.90	13.76	15.39	267.39	296.38	14.52	17.78
Hamburger/Sanduiche	20.60	20.71	17.29	17.73	111.57	110.26	19.38	19.61
Cheeseburger/Sanduiche	21.10	21.21	21.79	22.23	161.57	160.26	21.88	22.11
Cachorro Quente/Sanduiche	23.10	22.90	26.93	26.49	394.11	395.42	15.21	14.98
Bolo de Carne	9.83	12.28	14.29	17.86	233.40	291.75	16.25	20.32
Pizza Mexicana	35.41	35.41	19.51	19.51	387.56	387.56	18.40	18.40
Pizza/Queijo	32.73	36.37	12.29	13.66	332.58	369.54	21.84	24.27
Pizza/Carne	33.07	36.74	15.72	17.46	373.00	414.43	24.07	26.74
Massa, Ziti ao Forno	33.28	41.60	12.11	15.14	322.97	403.71	20.44	25.55
Massa, Lasagna	17.25	21.56	12.60	15.74	243.32	304.15	16.72	20.90
Massa, Macaroni e Queijo	22.14	27.66	22.07	27.59	337.38	421.61	14.58	18.22
Massa, Beefaroni	23.65	31.54	16.36	21.82	316.17	421.56	18.96	25.28
Massa, Spaghetti	28.39	50.69	14.09	15.24	314.11	431.73	18.90	23.21
Shepherds Pie	17.46	20.54	18.11	21.31	309.00	363.53	18.82	22.14
Sloppy Joe/Sanduiche	28.71	30.95	15.38	17.27	329.57	362.94	17.77	19.86
Taco	19.50	21.75	21.27	25.30	354.29	416.09	19.19	23.55
Peru Tetrazinni	24.70	33.05	14.46	16.04	282.06	373.78	13.62	22.66
Peru/Molho	8.36	10.45	3.64	4.54	122.00	152.50	12.94	16.17

TABELA DE NUTRIÇÃO

(Portuguese)

(Nutrition Chart)

	carboidratos em gramas		gordura em gramas		calorias em gramas		proteínas em gramas	
	porção escola primária	porção escola secundária	porção escola primária	porção escola secundária	porção escola primária	porção escola secundária	porção escola primária	porção escola secundária
REFEIÇÃO SEGUNDA OPÇÃO								
Galinha na Brasa/Sanduiche	28.79	28.79	8.33	8.33	284.59	284.59	21.59	21.59
Queijo e Bologna/Sanduiche	25.60	26.10	19.05	23.05	320.00	365.00	12.55	14.05
Burrito	33.00	33.50	14.00	18.50	320.00	370.00	16.00	18.50
Fajita de Galinha	n/a	36.67	n/a	12.43	n/a	370.88	n/a	26.28
Quesadilla de Galinha	n/a	20.76	n/a	20.21	n/a	339.88	n/a	19.14
Salada de Galinha/Sanduiche	22.28	22.28	17.47	17.47	334.86	334.86	20.03	20.03
Salada de Ovo/Sanduiche	20.02	21.14	12.66	23.82	240.76	372.11	9.39	15.80
Rolinho de Ovo	25.03	25.03	10.54	10.54	248.88	248.88	13.99	13.99
Peixe/Sanduiche	36.90	37.01	10.49	10.93	289.42	288.11	11.98	12.21
Pizza de Pão Francês	n/a	26.78	n/a	17.53	n/a	337.99	n/a	18.78
Queijo e Presunto/Sanduiche	22.25	26.95	14.00	16.19	282.01	331.58	14.77	19.61
Sanduiche	20.76	30.28	23.44	26.46	360.42	441.57	15.66	20.75
Carne estilo Jamaica	37.67	37.67	18.45	18.45	391.10	391.10	15.98	15.98
Sanduiche de Almôndegas	n/a	48.05	n/a	16.94	n/a	415.31	n/a	18.55
Costeleta de Porco/Sanduiche	n/a	37.59	n/a	19.48	n/a	410.26	n/a	17.38
Sanduiche de Linguiça	n/a	34.64	n/a	26.51	n/a	444.66	n/a	15.95
Salada de Atum/Sanduiche	19.78	19.78	16.26	16.26	346.64	346.64	27.30	27.30
Peru/Sanduiche	19.99	20.11	17.38	18.92	324.21	355.48	19.26	23.23

	carboidratos em gramas		gordura em gramas		calorias em gramas		proteínas em gramas	
	porção escola primária	porção escola secundária	porção escola primária	porção escola secundária	porção escola primária	porção escola secundária	porção escola primária	porção escola secundária
CAFÉ DA MANHÃ								
Torta de Maçã	44.05	44.05	8.74	8.74	273.60	273.60	3.15	3.15
Bagel	17.50	35.00	0.50	1.00	87.50	175.00	3.00	6.00
Pão de Minuto	12.00	24.00	3.00	6.00	81.00	162.00	2.00	4.00
Bagel de Café da Manhã	16.92	16.92	5.94	5.94	165.00	165.00	10.38	10.38
Buffet de Café da Manhã	9.00	9.00	16.00	16.00	200.00	200.00	7.00	7.00
Breakfast Bites	18.00	24.00	13.00	17.32	220.00	293.32	9.00	12.00
Breakfast Gravy Pizza	22.51	22.51	11.60	11.60	233.07	233.07	9.76	9.76
Bagel de Pizza	19.29	19.29	7.94	7.94	190.95	190.95	10.38	10.38
Pizza de Café da Manhã	22.51	22.51	11.16	11.16	227.25	227.25	9.41	9.41
Breakfast Pizza Pocket	20.00	20.00	7.00	7.00	170.00	170.00	8.00	8.00
Breakfast Pocket	17.00	17.00	6.00	6.00	150.00	150.00	7.00	7.00
Pão doce de Canela	30.00	30.00	17.00	17.00	290.00	290.00	5.00	5.00
Fatias de Rabanada	48.00	60.00	16.00	20.00	380.00	475.00	7.00	8.75

TABELA DE NUTRIÇÃO

(Portuguese)

(Nutrition Chart)

	carboidratos em gramas		gordura	em gramas	calorias em gramas		proteínas em gramas	
	porção escola primária	porção escola secundária	porção escola primária	porção escola secundária	porção escola primária	porção escola secundária	porção escola primária	porção escola secundária
CAFÉ DA MANHÃ								
Muffin de Maçã e Canela	26.00	26.00	4.60	4.60	150.00	150.00	2.00	2.00
Muffins de Blueberry	21.00	21.00	4.50	4.50	130.00	130.00	2.00	2.00
Panquecas	31.34	47.00	4.66	7.00	180.00	270.00	3.34	5.00
Barra Pasta de Amendoim/G	28.50	28.50	19.80	19.80	322.00	322.00	9.60	9.60
Pigglestix	22.00	22.00	14.00	14.00	240.00	240.00	6.00	6.00
Linguixa	1.00	2.00	7.00	14.00	90.00	180.00	6.00	12.00
SALADA (sem molho) 1/2 c								
Garden	3.74	3.74	0.20	0.20	18.40	18.40	1.03	1.03
Alface/Tomate	2.52	2.52	0.19	0.02	12.29	12.29	0.62	0.62
Tossed Verde	4.85	4.85	0.17	0.17	21.82	21.82	0.92	0.92
Tossed	3.73	3.73	0.23	0.23	17.24	17.24	0.79	0.79
SALADA (com molho) 1/2 c								
Confetti	2.93	2.93	11.05	11.05	115.16	115.16	0.53	0.53
Cole Slaw	7.29	7.29	16.01	16.01	172.24	172.24	1.44	1.44
FRUTAS 1/2 copo americano								
Fatias de Maçã	23.21	23.21	0.68	0.68	100.89	100.89	0.51	0.51
Purê de Maçã	25.39	25.39	0.23	0.23	96.90	96.90	0.23	0.23
Abricós	15.40	15.40	0.20	0.20	60.00	60.00	0.80	0.80
Fruta Fresca (maçã)	21.05	21.05	0.38	0.38	62.54	62.54	0.20	0.20
Frutas Sortidas	19.13	19.13	0.09	0.09	73.04	73.04	0.51	0.51
Pêssegos	14.76	14.76	0	0	70.00	70.00	1.00	1.00
Peras	18.89	18.89	0.04	0.04	70.96	70.96	0.24	0.24
Abacaxi	19.55	19.55	0.10	0.10	74.70	74.70	0.52	0.52
SUCO								
Maçã	14.31	14.31	0.12	0.12	58.28	58.28	0.17	0.17
Frutas Sortidas	15.31	15.31	0	0	65.61	65.61	0.23	0.23
Uva	18.32	18.32	0.08	0.08	71.23	71.23	0.73	0.73
Laranja	18.60	18.60	0	0	70.00	70.00	0	0
Laranja-Abacaxi	15.21	15.21	0	0	57.05	57.05	0.49	0.49

TABELA DE NUTRIÇÃO

(Nutrition Chart)

(Portuguese)

	carboidratos em gramas		gordura		em gramas		calorias em gramas		proteínas em gramas	
	porção escola primária	porção escola secundária	porção escola primária	porção escola secundária	porção escola primária	porção escola secundária	porção escola primária	porção escola secundária	porção escola primária	porção escola secundária
VEGETAIS 1/2 copo americano										
Feijão Cozido	44.07	44.07	0.97	0.97	211.16	211.16	7.11	7.11		
Feijão Preto	21.75	21.75	4.92	4.92	150.52	150.52	6.42	6.42		
Brócoli	2.11	2.11	1.78	1.78	29.14	29.14	1.04	1.04		
Repolho	5.79	5.79	2.07	2.07	42.82	42.82	1.53	1.53		
Cenoura	9.49	9.49	1.78	1.78	58.39	58.39	0.82	0.82		
Couve	7.83	7.83	2.72	2.72	63.08	63.08	3.90	3.90		
Milho	17.22	17.22	2.42	2.42	89.05	89.05	2.50	2.50		
Vagem	6.74	6.74	1.92	1.92	42.20	42.20	1.17	1.17		
Vegetais sortidos	12.38	12.38	2.36	2.36	96.04	96.04	3.70	3.70		
Ervilhas	11.65	11.65	2.10	2.10	81.69	81.69	4.43	4.43		
Banana da Terra	22.00	22.00	2.00	2.00	110.00	110.00	0	0		
Espinafre	6.35	6.35	2.27	2.27	54.30	54.30	4.64	4.64		
BATATAS										
Purê de Batatas	13.61	13.61	0.39	0.39	64.49	64.49	1.63	1.63		
Fritas no Forno	24.17	24.17	2.30	2.30	129.69	129.69	2.12	2.12		
Potato Rounds	23.41	23.41	8.39	8.39	171.05	171.05	1.68	1.68		
Potato Wedges	34.36	34.36	0.28	0.28	155.10	155.10	4.13	4.13		
Batata Doce	25.41	25.41	2.56	2.56	127.15	127.15	0.91	0.91		
Batata Assada	33.08	33.08	0.18	0.18	145.36	145.36	3.81	3.81		
PAO										
Pão de Minuto	21.06	28.08	8.17	10.89	168.94	225.26	3.15	4.20		
Pão Broadview	25.35	25.35	1.65	1.65	135.46	135.46	4.83	4.83		
Pão de Milho	18.90	25.21	3.79	5.06	119.91	159.87	2.50	3.34		
Rolinho de Milho	23.17	23.17	3.47	3.47	141.17	141.17	4.19	4.19		
Fatias de Pão de Alho	26.12	26.12	5.20	5.20	172.29	172.29	5.26	5.26		
Italiano	27.00	33.75	1.54	1.93	141.67	177.08	5.03	6.29		
Muffin	17.63	23.51	6.79	9.05	171.87	189.16	3.11	4.15		
Pão de Aveia	24.26	24.26	3.76	3.76	148.48	148.48	4.72	4.72		

TABELA DE NUTRIÇÃO

(Nutrition Chart)

(Portuguese)

	carboidratos em gramas		gordura em gramas		calorias em gramas		proteínas em gramas	
	porção escola primária	porção escola secundária	porção escola primária	porção escola secundária	porção escola primária	porção escola secundária	porção escola primária	porção escola secundária
LEITE 8 oz.								
1% leite comum (Tipo C)	13.00	13.00	2.50	2.50	110.00	110.00	8.00	8.00
Chocolate Diet	29.76	29.76	1.10	1.10	170.00	170.00	8.82	8.82
Leite Tipo A	12.00	12.00	8.00	8.00	150.00	150.00	8.00	8.00
SOBREMESAS								
Gelatina	20.37	20.37	0.01	0.01	87.37	87.37	2.05	2.05
Sucos	23.00	23.00	0	0	90.00	90.00	0	0
Pudim	9.59	9.59	1.00	1.00	59.42	59.42	2.91	2.91
Sobremesa com Creme de L	12.79	12.79	3.15	3.15	80.01	80.01	0.42	0.42
Sorvete de Fruta	32.89	32.89	2.27	2.27	151.95	151.95	1.13	1.13
Mini Sanduíche de Sorvete	20.00	20.00	3.00	3.00	110.00	110.00	2.00	2.00

TABELA DE NUTRIÇÃO

(Portuguese)

(Nutrition Chart)

carboidratos em gramas		gordura em gramas		calorias em gramas		proteínas em gramas	
porção escola primária	porção escola secundária	porção escola primária	porção escola secundária	porção escola primária	porção escola secundária	porção escola primária	porção escola secundária

BOLOS								
Purê de Macã	25.56	34.08	5.80	7.73	156.90	209.20	1.77	2.37
Banana	29.21	38.95	6.78	9.03	186.22	248.29	2.56	3.41
Brownie	30.10	40.13	4.77	6.36	165.56	220.75	3.17	4.23
Cenoura	20.68	27.57	6.14	8.18	144.06	192.08	2.23	2.98
Chocolate	35.76	47.68	6.64	8.86	201.27	268.36	2.48	3.31
Fruta (cereja)	29.35	37.56	5.95	7.62	174.21	222.99	1.94	2.48
Fruta (maçã)	39.09	52.13	9.84	13.12	252.46	336.61	2.31	3.08
German Chocolate	34.55	46.07	9.15	12.20	225.64	300.85	2.57	3.43
Marble	31.03	40.92	7.09	9.35	192.29	253.54	2.58	3.41
Pasta de Amendoim	30.91	41.22	6.71	8.95	194.76	259.68	3.81	5.08
Comum	32.97	43.96	8.58	11.44	216.32	288.43	2.36	3.15
Spice	24.06	32.08	5.31	7.08	149.58	199.44	2.33	3.10
Torta de Batata Doce	21.14	28.18	8.55	11.40	163.75	218.33	1.32	1.76
Yellow	31.13	41.51	7.11	9.48	193.48	257.97	2.52	3.35
carboidratos em gramas		gordura em gramas		calorias em gramas		proteínas em gramas		
porção escola primária	porção escola secundária	porção escola primária	porção escola secundária	porção escola primária	porção escola secundária	porção escola primária	porção escola secundária	

BISCOITOS								
Amêndoa	14.56	29.13	7.27	14.55	129.54	259.08	1.35	2.70
Arco Iris	12.75	25.51	6.86	13.73	117.52	235.04	1.05	2.09
Chocolate Chip	19.42	38.84	8.09	16.18	154.33	308.65	1.81	3.61
Chocolate Crunch	13.82	27.63	4.47	8.94	100.76	201.52	2.40	4.79
Chocolate Fudgie	18.30	36.59	5.71	11.41	125.46	250.91	1.63	3.26
Canela	14.12	28.25	5.99	11.98	115.16	230.32	1.61	3.22
Million Dollar Cookie	15.05	29.25	9.38	18.23	147.78	287.14	1.26	2.45
Aveia	20.23	40.46	7.21	14.41	151.46	302.92	2.08	4.17
Pasta de Amendoim	16.20	32.41	7.80	15.61	146.40	292.80	3.63	7.25
Peanut Macaroon	18.00	36.00	8.82	17.65	160.89	321.78	3.09	6.19
Pirates Cookie	21.12	42.24	3.42	6.84	119.52	239.04	1.62	3.24
Barra de Abóbora	21.47	28.63	6.13	8.17	147.38	196.51	1.90	2.54
Sunshine	16.69	33.37	7.11	14.22	136.94	273.89	1.59	3.17
Trail Mix	16.87	33.73	7.80	15.60	140.61	281.22	1.85	3.70