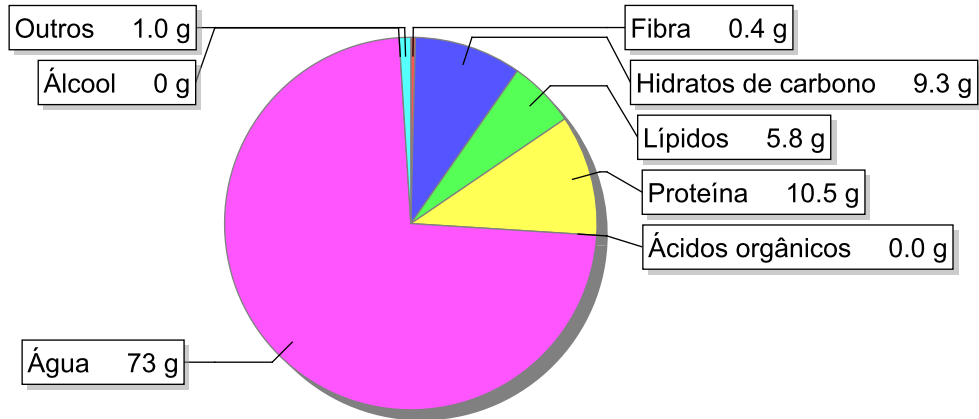


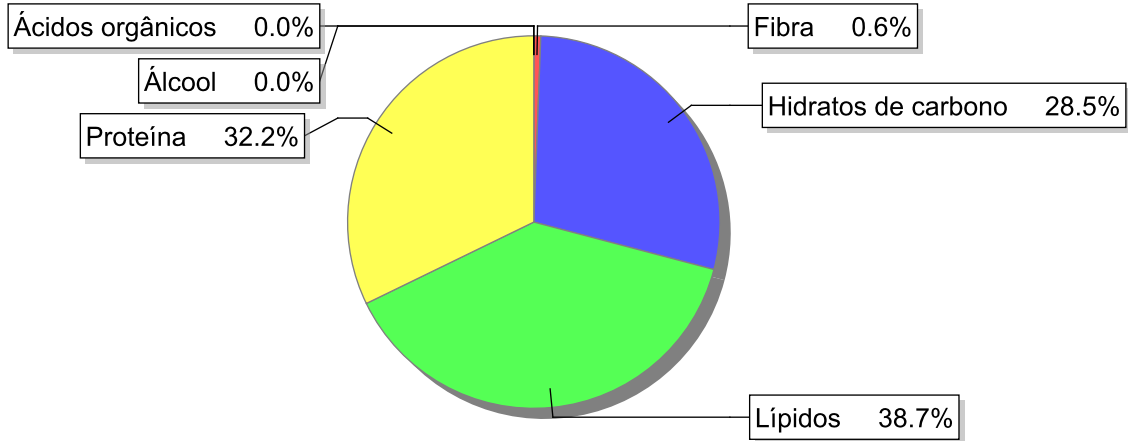
Detalhe alimento

**Nome:** Arroz de frango malandrinho à moda de Monção  
**Grupo:** Cereais e Derivados  
**SubGrupo:** Cereais  
**Parte Edível:** 100%  
**Código:** 120-34  
**Código FoodEX2:** A041H

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

| Nome                          | Valor | Unidade | Fonte |
|-------------------------------|-------|---------|-------|
| Valor Energético              |       |         |       |
| Energia                       | 132   | kcal    |       |
| Energia                       | 554   | kJ      |       |
| Macroconstituintes            |       |         |       |
| Lípidos                       |       | g       |       |
| Ácidos gordos saturados       | 1.3   | g       |       |
| Ácidos gordos monoinsaturados | 3.6   | g       |       |
| Ácidos gordos polinsaturados  | 0.6   | g       |       |
| Ácido linoleico               | 0.566 | g       |       |

| Nome                                       | Valor | Unidade | Fonte |
|--|-------|---------|-------|
| Ácidos gordos trans                        | 0.0   | g       |       |
| Hidratos de carbono                        |       | g       |       |
| Açúcares                                   | 0.2   | g       |       |
| Sacarose                                   | 0.0   | g       |       |
| Lactose                                    | 0     | g       |       |
| Oligossacáridos                            | 0.1   | g       |       |
| Amido                                      | 9     | g       |       |
| Sal  | 0.6   | g       |       |
| Fibra                                      | 0.4   | g       |       |
| Proteína                                   | 10.5  | g       |       |
| Álcool                                     | 0     | g       |       |
| Água                                       | 73    | g       |       |
| Ácidos orgânicos                           | 0.0   | g       |       |
| Colesterol                                 | 37    | mg      |       |
| <b>Vitaminas</b>                           |       |         |       |
| Vitamina A total (equivalentes de retinol) | 13    | µg      |       |
| Caroteno                                   | 54    | µg      |       |
| Vitamina D                                 | 0.1   | µg      |       |
| a-tocoferol                                | 0.57  | mg      |       |
| Tiamina                                    | 0.09  | mg      |       |
| Riboflavina                                | 0.09  | mg      |       |
| Niacina                                    | 3.5   | mg      |       |
| Equivalentes de niacina                    | 5.44  | mg      |       |
| Triptofano/60                              | 2.01  | mg      |       |
| Vitamina B6                                | 0.21  | mg      |       |
| Vitamina B12                               | 0.31  | µg      |       |
| Vitamina C                                 | 4.1   | mg      |       |
| Folatos                                    | 11    | µg      |       |
| <b>Minerais</b>                            |       |         |       |
| Cinza                                      | 1.03  | g       |       |
| Sódio (Na)                                 | 230   | mg      |       |
| Potássio (K)                               | 210   | mg      |       |
| Cálcio (Ca)                                | 12    | mg      |       |
| Fósforo (P)                                | 100   | mg      |       |
| Magnésio (Mg)                              | 15    | mg      |       |
| Ferro (Fe)                                 | 0.6   | mg      |       |
| Zinco (Zn)                                 | 0.7   | mg      |       |

## Legenda

| Código | Nome         |
|--------|--------------|
| g      | grama        |
| kJ     | kilojoule    |
| kcal   | quilocaloria |
| mg     | miligrama    |
| µg     | micrograma   |

Referências