


# 2023 MAIO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL EXECUTADO (CB)



| REFEIÇÃO  | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA   | SEXTA-FEIRA  |
|---|---|--|---|--|--|
|   | DATA: 01/05/2023  | DATA: 02/05/2023   | DATA: 03/05/2023  | DATA: 04/05/2023   | DATA: 05/05/2023   |
| <b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>   | FERIADO   | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MELÃO                                     | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAÇÃ                                 | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - PERA                            | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAMÃO                                     |
| <b>ALMOÇO</b>   | FERIADO   | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DESFIADA COM LEGUME (BATATA/CUBOS)<br>LEGUME REFOGADO(ESCAROLA)           | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO DESFIADO COM LEGUME (BATATA DOCE/SOBRECOXA)                         | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA (MANDIOCA/CUBOS)<br>LEGUME REFOGADO (BETERRABA)       | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)<br>LEGUME REFOGADO (REPOLHO)   |
| <b>LANCHE DA TARDE</b>  | FERIADO   | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAMÃO                                     | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MELÃO                                | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - ABACATE                         | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - BANANA                                    |
| <b>JANTAR</b>   | FERIADO   | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)<br>LEGUME REFOGADO (BETERRABA) | SOPA DE MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (AVE MARIA/CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU/TIRAS)   | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUME (BATATA/MOÍDA)<br>LEGUME REFOGADO (CENOURA)          | SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/TIRAS)                 |
| <b>KCAL TOTAL</b>   |   | 519  | 578   | 650  | 632  |
| REFEIÇÃO  | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA   | SEXTA-FEIRA  |
|   | DATA: 08/05/2023  | DATA: 09/05/2023   | DATA: 10/05/2023  | DATA: 11/05/2023   | DATA: 12/05/2023   |
| <b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>   | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAMÃO                                | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - ABACATE/MAÇÃ                              | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - PÊRA                                 | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAMÃO                           | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - BANANA                                    |
|  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA)<br>LEGUMES REFOGADOS (REPOLHO/CENOURA) | ARROZ<br>POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADO (MOIDA/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)        | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA (TIRAS/COLORAU)<br>LEGUMES REFOGADOS CENOURA/ABOBRINHA)    | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUME (MOÍDA/CENOURA/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO (BRÓCOLI) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/BATATA )<br>LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) |
|   | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAÇÃ                                 | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MELÃO                                     | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - ABACATE                              | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - BANANA                          | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MELÃO                                     |
|   | SOPA DE MACARRÃO AVE MARIA COM CARNE E LEGUMES (TIRAS/CENOURA/COLORAU/ ABOBRINHA)             | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU)<br>LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/CHUCHU)           | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUME (CUBOS/BATATA DOCE )<br>LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA)<br>LEGUME REFOGADO (REPOLHO)      | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (SOBREC/ABOBRINHA/CENOURA/ TOMATE)                  |
| <b>KCAL TOTAL</b>   | 659   | 644  | 641   | 647  | 617  |

2023  
MAIO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL EXECUTADO (CB)



| REFEIÇÃO                  | SEGUNDA-FEIRA  | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA   | SEXTA-FEIRA   |
|---------------------------|--|---|---|--|---|
|                           | DATA: 15/05/2023   | DATA: 16/05/2023  | DATA: 17/05/2023  | DATA: 18/05/2023   | DATA: 19/05/2023  |
| <b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b> | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - ABACATE/MAMÃO                             | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAÇÃ   | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - ABACATE/MAMÃO                            | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - BANANA  | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAMÃO  |
|                           | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE MOÍDA COM LEGUME (MOÍDA/COLORAU/BATATA)<br>LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE EM TIRAS COM LEGUME (TIRAS/CENOURA/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE TIRAS REFOGADA (TIRAS /TOMATE/ABOBRINHA)<br>LEGUME REFOGADO (CARÁ)       | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUME (CENOURA/MOÍDA/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)                       | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE EM TIRAS DESFIADA COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE)<br>LEGUME REFOGADO(CENOURA) |
|                           | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAÇÃ                                      | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - PERA   | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAÇÃ                                     | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAMÃO   | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - BANANA                                       |
|                           | SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO, CARNE E LEGUMES (CENOURA/ABÓBORA CABOTIÁ/TIRAS)                       | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DESFIADA COM LEGUMES (BATATA DOCE/ABOBRINHA/TIRAS)                               | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA COM LEGUME (MOÍDA/COLORAU/CENOURA)<br>LEGUME REFOGADO (INHAME)     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE EM TIRAS COM LEGUME (BATATA/TIRAS)<br>LEGUME REFOGADO (REPOLHO)                         | CANJA (ARROZ/FILÉ OU SOBRE COXA/BATATA/CENOURA/ ABOBORA CABOTIÁ/COLORAU)                              |
|                           | <b>KCAL TOTAL</b>  | <b>627</b>  | <b>613</b>  | <b>571</b>   | <b>635</b>  |
| <b>REFEIÇÃO</b>           | <b>SEGUNDA-FEIRA</b>   | <b>TERÇA-FEIRA</b>  | <b>QUARTA-FEIRA</b>   | <b>QUINTA-FEIRA</b>  | <b>SEXTA-FEIRA</b>  |
|                           | DATA: 22/05/2023   | DATA: 23/05/2023  | DATA: 24/05/2023  | DATA: 25/05/2023   | DATA: 26/05/2023  |
| <b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b> | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAÇÃ RASPADO                              | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAMÃO AMASSADO                                   | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - PERA RASPADO                             | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - BANANA  | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAMÃO  |
| <b>ALMOÇO</b>             | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUME(CHUCHU)<br>LEGUME REFOGADO(REPOLHO)                     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUME (TIRAS /BATATA/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO OU ASSADO (ABOBRINHA)      | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DESFIADO COM LEGUME (CENOURA/TIRAS)<br>LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUMES (MOÍDA/CENOURA)<br>LEGUME REFOGADO (CHUCHU)                                 | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE)                                      |
| <b>LANCHE DA TARDE</b>    | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MELÃO RASPADO                             | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAÇÃ RASPADO                                     | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MELÃO RASPADO                            | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAMÃO   | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - BANANA                                       |
| <b>JANTAR</b>             | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA/ABOBRINHA)<br>LEGUME REFOGADO (CENOURA)             | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE AO MOLHO (CUBOS/REPOLHO/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO (BETERRABA)                  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OMELETE DE FORNO COM LEGUME (BATATA DOCE)<br>LEGUME REFOGADO (CARÁ)            | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO DESFIADO COM LEGUME (BATATA DOCE/COLORAU/FILÉ OU SOBRE)<br>LEGUME REFOGADO (BETERRABA) | SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (AVE MARIA/CUBOS/CENOURA/ ABOBRINHA/BATATA/COLORAU)              |
| <b>KCAL TOTAL</b>         | <b>576</b>   | <b>581</b>  | <b>638</b>  | <b>600</b>   | <b>625</b>  |

# 2023 MAIO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL EXECUTADO (CB)



| REFEIÇÃO                  | SEGUNDA-FEIRA  | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA   | QUINTA-FEIRA   | SEXTA-FEIRA  |
|---------------------------|--|--|--|--|--|
|                           | DATA: 29/05/2023   | DATA: 30/05/2023   | DATA: 31/05/2023   | DATA: 01/06/2023   | DATA: 02/06/2023   |
| <b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b> | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br><b>NAN 2</b><br>FRUTA - <b>MAÇÃ</b>                              | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br><b>NAN 2</b><br>FRUTA - <b>MAMÃO</b>   | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br><b>NAN 2</b><br>FRUTA - <b>MELÃO</b>   | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br><b>NAN 2</b><br>FRUTA - <b>BANANA</b>  | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br><b>NAN 2</b><br>FRUTA - <b>PERA</b>                              |
| <b>ALMOÇO</b>             | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DESFIADA COM LEGUME<br>(TIRAS/BATATA DOCE)<br>LEGUME REFOGADO ( <b>CHUCHU</b> ) | ARROZ COM LEGUME<br>( <b>CENOURA</b> )<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA DESFIADA COM MOLHO<br>( <b>CUBOS/COLORAU/ABÓBORA CABOTIÁ</b> ) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE E LEGUME<br>( <b>MOÍDA/COLORAU</b> )<br>LEGUMES REFOGADOS<br>( <b>CENOURA/CHUCHU</b> )      | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES<br>( <b>INHAME/ABOBRINHA</b> )  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUME<br>( <b>ABOBRINHA</b> )<br>LEGUME REFOGADOS ( <b>BATATA</b> ) |
| <b>LANCHE DA TARDE</b>    | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br><b>NAN 2</b><br>FRUTA - <b>MELÃO</b>                             | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br><b>NAN 2</b><br>FRUTA - <b>MAÇÃ</b>  | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br><b>NAN 2</b><br>FRUTA - <b>PERA</b>  | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br><b>NAN 2</b><br>FRUTA - <b>MAÇÃ</b>  | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br><b>NAN 2</b><br>FRUTA - <b>BANANA</b>                            |
| <b>JANTAR</b>             | ARROZ<br>POLENTA COM CARNE MOÍDA<br>( <b>MOÍDA/CENOURA/COLORAU</b> )<br>SALADA CRUA ( <b>REPOLHO</b> )   | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUME<br>( <b>ABOBRINHA</b> )<br>LEGUME REFOGADOS ( <b>BATATA</b> )                           | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DESFIADA COM LEGUME<br>( <b>TIRAS/BATATA DOCE</b> )<br>LEGUME REFOGADO ( <b>BETERRABA</b> ) | ARROZ COM LEGUME<br>( <b>CENOURA</b> )<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA DESFIADA COM MOLHO<br>( <b>CUBOS/COLORAU/ABÓBORA CABOTIÁ</b> ) | SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO,<br>CARNE E LEGUMES<br>( <b>CUBOS/BATATA/ CENOURA</b> )                      |
| <b>KCAL TOTAL</b>         | <b>595</b>   | <b>482</b>   | <b>603</b>   | <b>642</b>   | <b>628</b>   |

| HORÁRIO DO SERVIMENTO |   |
|-----------------------|---|
| DESJEJUM              | 15' antes das atividades pedagógicas        |
| COLAÇÃO               | 1h após desjejum                            |
| ALMOÇO                | 3h após o início das atividades pedagógicas |
| LANCHE DATARDE        | 2h após almoço                              |
| PRINCIPAL TARDE       | 2h após lanche da tarde                     |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <br>Fábio Alfredo Gonçalves de Campos<br>Gerente de Alimentação Escolar | <br>Beatriz Lourenço Nunes<br>Nutricionista CRN8/231 | <br>Mirza A. Nakamura Kuwahara<br>Nutricionista CRN-8/1212 | <br>Renata Perucello Romero<br>Nutricionista CRN8/2451 |
|---|--|--|--|

### OBSERVAÇÕES:

- \* As FRUTAS do Desjejum também podem ser servidas como Colação (entre o Desjejum e o Almoço); As frutas que sobraem também podem ser servidas como sobremesa na Refeição Principal (Almoço/Jantar);
- \* Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macro e micronutrientes prioritários constam na ficha técnica das preparações;
- \* Cardápio poderá sofrer alterações com relação: aos hortifrutis pelo grau de maturação; excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas;
- \* O uso dos HORTIFRUTIS deve ocorrer de acordo com a data de recebimento e perecibilidade, não sendo considerado como troca/alteração de cardápio;
- \* As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativa na composição nutricional;
- \* Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020.
- \* A temperatura das bebidas deverá estar de acordo com a - INSTRUÇÃO NORMATIVA Nº 002/2023 – Instruir os Centros Municipais de Educação Infantil (CMEIs) sobre os preparos de fórmula infantil no Lactário.

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MAIO 2023 |            |              |
|---|------------|--------------|
|   | QTD MENSAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL)   | 14.600     | 664          |
| PROT. (g)   | 499        | 23           |
| LÍPIDEOS (g)                                      | 492        | 22           |
| SAT. (g)  | 181        | 8            |
| CARB. (g)   | 2.103      | 96           |
| FIBRA (g)   | 208        | 9            |
| CÁLCIO (mg)                                       | 8.721      | 396          |
| MAGNÉSIO (mg)                                     | 2.356      | 107          |
| FERRO (mg)  | 156        | 7            |
| ZINCO (mg)  | 113        | 5            |
| RETINOL (mcg)                                     | 7.446      | 338          |
| VIT. C (mg)                                       | 2.139      | 97           |
| SÓDIO (mg)  | 9.564      | 435          |
| GORD. TRANS (g)                                   | 0          | 0            |

**\*\*\* NÃO UTILIZAR AÇÚCAR, SAL, MEL E ALIMENTOS PROCESSADOS PARA AS PREPARAÇÕES DO BERÇÁRIO**  
**\*\*\* A consistência das preparações devem ser PASTOSAS ou de acordo com a idade do aluno (alimentos amassados, picados ou raspados)**



2023  
MAIO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

**CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL EXECUTADO (CB)**



**VALOR NUTRICIONAL SEMANAL**

| SEMANA DE 02/05/2023 A 05/05/2023 |             |              | SEMANA DE 08/05/2023 A 12/05/2023 |             |              |
|-----------------------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|-------------|--------------|
|                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL)                         | 2.380       | 595          | E. (KCAL)                         | 3.208       | 642          |
| PROT. (g)                         | 87          | 22           | PROT. (g)                         | 105         | 21           |
| LÍPIDEOS (g)                      | 84          | 21           | LÍPIDEOS (g)                      | 115         | 23           |
| SAT. (g)                          | 31          | 8            | SAT. (g)                          | 41          | 8            |
| CARB. (g)                         | 348         | 87           | CARB. (g)                         | 448         | 90           |
| FIBRA (g)                         | 35          | 9            | FIBRA (g)                         | 52          | 10           |
| CÁLCIO (mg)                       | 1512        | 378          | CÁLCIO (mg)                       | 1871        | 374          |
| MAGNÉSIO (mg)                     | 410         | 103          | MAGNÉSIO (mg)                     | 518         | 104          |
| FERRO (mg)                        | 27          | 7            | FERRO (mg)                        | 34          | 7            |
| ZINCO (mg)                        | 19          | 5            | ZINCO (mg)                        | 24          | 5            |
| RETINOL (mcg)                     | 1282        | 320          | RETINOL (mcg)                     | 1589        | 318          |
| VIT. C (mg)                       | 403         | 101          | VIT. C (mg)                       | 391         | 78           |
| SÓDIO (mg)                        | 1552        | 388          | SÓDIO (mg)                        | 2188        | 438          |
| GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            | GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            |

| SEMANA DE 15/05/2023 A 19/05/2023 |             |              | SEMANA DE 22/05/2023 A 26/05/2023 |             |              |
|-----------------------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|-------------|--------------|
|                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL)                         | 3.042       | 608          | E. (KCAL)                         | 3.021       | 604          |
| PROT. (g)                         | 101         | 20           | PROT. (g)                         | 104         | 21           |
| LÍPIDEOS (g)                      | 101         | 20           | LÍPIDEOS (g)                      | 98          | 20           |
| SAT. (g)                          | 38          | 8            | SAT. (g)                          | 37          | 7            |
| CARB. (g)                         | 440         | 88           | CARB. (g)                         | 436         | 87           |
| FIBRA (g)                         | 42          | 8            | FIBRA (g)                         | 40          | 8            |
| CÁLCIO (mg)                       | 1804        | 361          | CÁLCIO (mg)                       | 1864        | 373          |
| MAGNÉSIO (mg)                     | 468         | 94           | MAGNÉSIO (mg)                     | 488         | 98           |
| FERRO (mg)                        | 32          | 6            | FERRO (mg)                        | 32          | 6            |
| ZINCO (mg)                        | 23          | 5            | ZINCO (mg)                        | 24          | 5            |
| RETINOL (mcg)                     | 1548        | 310          | RETINOL (mcg)                     | 1591        | 318          |
| VIT. C (mg)                       | 449         | 90           | VIT. C (mg)                       | 528         | 106          |
| SÓDIO (mg)                        | 1850        | 370          | SÓDIO (mg)                        | 1909        | 382          |
| GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            | GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            |

| SEMANA DE 29/05/2023 A 02/06/2023 |             |              |
|-----------------------------------|-------------|--------------|
|                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL)                         | 2.950       | 590          |
| PROT. (g)                         | 102         | 20           |
| LÍPIDEOS (g)                      | 94          | 19           |
| SAT. (g)                          | 35          | 7            |
| CARB. (g)                         | 430         | 86           |
| FIBRA (g)                         | 40          | 8            |
| CÁLCIO (mg)                       | 1671        | 334          |
| MAGNÉSIO (mg)                     | 471         | 94           |
| FERRO (mg)                        | 31          | 6            |
| ZINCO (mg)                        | 23          | 5            |
| RETINOL (mcg)                     | 1436        | 287          |
| VIT. C (mg)                       | 368         | 74           |
| SÓDIO (mg)                        | 2065        | 413          |
| GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            |