

2023  
JUNHO



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

CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL FILANTRÓPICO



| 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  |
| DESJEJUM / COLAÇÃO | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAÇÃ RASPADA  | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAMÃO AMASSADO  | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MELÃO RASPADO   | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - BANANA AMASSADO                                   | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - PERA RASPADA                               |
| ALMOÇO             | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DESFIADA COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE)<br>LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (CHUCHU)           | ARROZ COM LEGUME (CENOURA)<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA DESFIADA COM MOLHO (CUBOS/COLORAU/ABÓBORA CABOTIÁ)         | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DESFIADA E LEGUME (MOÍDA/COLORAU)<br>LEGUMES PICADOS /AMASSADOS REFOGADO (CENOURA/CHUCHU) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO DESFIADO AO MOLHO COM LEGUMES (INHAME/ABOBRINHA)                                 | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA)<br>LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADOS (BATATA) |
| LANCHE DA TARDE    | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MELÃO RASPADO   | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAÇÃ RASPADA  | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - PERA RASPADA  | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAÇÃ RASPADA                                      | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - BANANA AMASSADA                            |
| JANTAR             | ARROZ<br>POLENTA COM CARNE MOÍDA (MOÍDA/COLORAU)<br>LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (REPOLHO)                          | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA)<br>LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (BATATA)                 | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DESFIADA COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE)<br>LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (BETERRABA)    | ARROZ COM LEGUME (CENOURA)<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA DESFIADA COM MOLHO (CUBOS/COLORAU/ABÓBORA CABOTIÁ) | SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, CARNE E LEGUMES (COLORAU/MOÍDA/BATATA CENOURA)                         |
| KCAL TOTAL         | 595  | 482  | 603  | 642  | 628   |
| REFEIÇÃO           | SEGUNDA-FEIRA  | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA   | QUINTA-FEIRA   | SEXTA-FEIRA   |
|                    | DATA: 05/06/2023   | DATA: 06/06/2023   | DATA: 07/06/2023   | DATA: 08/06/2023   | DATA: 09/06/2023  |
| DESJEJUM / COLAÇÃO | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAMÃO AMASSADO  | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAÇÃ RASPADA  | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MELÃO RASPADO   | FERIADO  | RECESSO   |
| ALMOÇO             | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA)<br>LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (BATATA DOCE)               | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUME DESFIADO (TIRAS/COLORAU/BATATA)<br>LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (CENOURA)   | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA DESFIADA (CUBOS/COLORAU)<br>LEGUMES PICADOS/AMASSADO REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) | FERIADO  | RECESSO   |
| LANCHE DA TARDE    | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - BANANA AMASSADA   | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAMÃO AMASSADO  | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAÇÃ RASPADA  | FERIADO  | RECESSO   |
|                    | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE REFOGADO DESFIADO (MOÍDA/COLORAU/TOMATE)<br>LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/INHAME/COLORAU)<br>LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (ABOBRINHA) | CANJA (FILÉ/CENOURA/ABOBRINHA/BATATA)  | FERIADO  | FERIADO   |
| KCAL TOTAL         | 639  | 622  | 843  |  |   |

# 2023 JUNHO



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

## CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL FILANTRÓPICO EXECUTADO

(CB)



| REFEIÇÃO           | SEGUNDA-FEIRA<br>DATA: 12/06/2023   | TERÇA-FEIRA<br>DATA: 13/06/2023   | QUARTA-FEIRA<br>DATA: 14/06/2023   | QUINTA-FEIRA<br>DATA: 15/06/2023  | SEXTA-FEIRA<br>DATA: 16/06/2023   |
|--------------------|---|---|--|---|---|
| DESJEJUM / COLAÇÃO | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAÇÃ RASPADA   | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MELÃO RASPADO/AMASSADO                                       | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAMÃO AMASSADO  | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - PÊRA RASPADA   | FERIADO   |
| ALMOÇO             | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COZIDA DESFIADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA)<br>LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (ABOBRINHA) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DESFIADO COM LEGUME (COLORAU/CUBOS/BATATA DOCE)<br>LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (CENOURA) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUME (COLORAU/ABOBORA CABOTIÁ/MOÍDA)<br>LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (BETERRABA) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDO COM LEGUME (ABOBRINHA)<br>LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (CENOURA)                        | FERIADO   |
| LANCHE DA TARDE    | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAMÃO AMASSADO                                       | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - PÊRA RASPADA   | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAÇÃ RASPADA  | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - BANANA AMASSADA  | FERIADO   |
| JANTAR             | SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (CENOURA/BATATA/ABOBRINHA/TIRAS/COLORAU)                                  | ARROZ<br>POLENTA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO (SOBRECXA/COLORAU)<br>LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (ABOBRINHA)       | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DESFIADO COM LEGUME (COLORAU/TIRAS/BATATA DOCE)   | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ/CENOURA)<br>LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (BRÓCOLI)                 | FERIADO   |
| KCAL TOTAL         | 631   | 606   | 639  | 635   |   |
| REFEIÇÃO           | SEGUNDA-FEIRA<br>DATA: 19/06/2023   | TERÇA-FEIRA<br>DATA: 20/06/2023   | QUARTA-FEIRA<br>DATA: 21/06/2023   | QUINTA-FEIRA<br>DATA: 22/06/2023  | SEXTA-FEIRA<br>DATA: 23/06/2023   |
| DESJEJUM / COLAÇÃO | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAMÃO AMASSADO                                       | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAÇÃ RASPADA   | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - PÊRA RASPADA  | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - BANANA AMASSADA  | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAMÃO AMASSADO                                     |
| ALMOÇO             | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA)<br>LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (REPOLHO)           | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ/BATATA/COLORAU)<br>LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (CENOURA)      | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE)<br>LEGUME PICADO/AMASSADO (REPOLHO)               | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/COLORAU/BATATA)<br>LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (ACELGA) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DESFIADO COM LEGUME (MOÍDA/COLORAU)<br>LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (ABOBRINHA) |
| LANCHE DA TARDE    | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MELÃO RASPADO/AMASSADO                               | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAMÃO AMASSADO   | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAÇÃ RASPADA  | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - MAMÃO AMASSADO   | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br>NAN 2<br>FRUTA - BANANA AMASSADA                                    |
| JANTAR             | CANJA<br>(CENOURA/BATATA/ABOBRINHA/FILÉ)  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DESFIADO COM LEGUME (MOÍDA/ABOBORA CABOTIÁ)  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA DESFIADO (CUBOS/TOMATE/CEBOLA/BATATA/CENOURA)                                   | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ/CENOURA/COLORAU)  | SOPA DE MACARRÃO (MOÍDA/ABOBRINHA/CENOURA)  |
| KCAL TOTAL         | 580   | 626   | 634  | 654   | 653   |

# 2023 JUNHO



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

## CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL FILANTRÓPICO



| REFEIÇÃO           | SEGUNDA-FEIRA<br>DATA: 26/06/2023   | TERÇA-FEIRA<br>DATA: 27/06/2023  | QUARTA-FEIRA<br>DATA: 28/06/2023  | QUINTA-FEIRA<br>DATA: 29/06/2023   | SEXTA-FEIRA<br>DATA: 30/06/2023   |
|--------------------|---|--|---|--|---|
| DESJEJUM / COLAÇÃO | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br><b>NAN 2</b><br>FRUTA - MELÃO RASPADO/AMASSADO                                    | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br><b>NAN 2</b><br>FRUTA - MAÇÃ RASPADA                     | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br><b>NAN 2</b><br>FRUTA - PÊRA RASPADA                                      | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br><b>NAN 2</b><br>FRUTA - BANANA AMASSADA  | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br><b>NAN 2</b><br>FRUTA - MAMÃO AMASSADO                                |
| ALMOÇO             | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/COLORAU/CENOURA)<br>LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (PURÊ DE BATATA ) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DESFIADO COM LEGUME (COLORAU/TIRAS/BATATA DOCE/ABOBRINHA)               | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ/CENOURA/COLORAU)<br>LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (REPOLHO) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (ABOBRINHA/BATATA)  | SOPA CREME DE MILHO COM FRANGO DESFIADO E LEGUME BATATA   |
| LANCHE DA TARDE    | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br><b>NAN 2</b><br>FRUTA - MAÇÃ RASPADA  | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br><b>NAN 2</b><br>FRUTA - MAMÃO AMASSADO                   | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br><b>NAN 2</b><br>FRUTA - MELÃO RASPADO/AMASSADO                            | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br><b>NAN 2</b><br>FRUTA - MAMÃO AMASSADO   | LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO)<br><b>NAN 2</b><br>FRUTA - PÊRA RASPADA                                  |
| JANTAR             | SOPA DE MACARRÃO (MOÍDA/ABOBRINHA/CENOURA)  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA)<br>LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (BATATA) | ARROZ<br>POLENTA COM CARNE (MOÍDA/COLORAU)<br>LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ)                   | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/COLORAU/CENOURA)<br>LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (CHUCHU) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE)<br>LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (REPOLHO) |
| <b>KCAL TOTAL</b>  | <b>640</b>  | <b>644</b>   | <b>644</b>  | <b>630</b>   | <b>555</b>  |

| HORÁRIO DO SERVIMENTO |   |
|-----------------------|---|
| DESJEJUM              | 15' antes das atividades pedagógicas        |
| COLAÇÃO               | 1h após desjejum                            |
| ALMOÇO                | 3h após o início das atividades pedagógicas |
| LANCHE DARTARDE       | 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 Kawahara<br>Nutricionista CRN-4/1212 | <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

### VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO 2023

|                 | QTD MENSAL | MÉDIA DIÁRIA |
|-----------------|------------|--------------|
| E. (KCAL)       | 10.284     | 605          |
| PROT. (g)       | 343        | 20           |
| LÍPIDEOS (g)    | 331        | 19           |
| SAT. (g)        | 124        | 7            |
| CARB. (g)       | 1.507      | 89           |
| FIBRA (g)       | 138        | 8            |
| CÁLCIO (mg)     | 6.370      | 375          |
| MAGNÉSIO (mg)   | 1.736      | 102          |
| FERRO (mg)      | 112        | 7            |
| ZINCO (mg)      | 79         | 5            |
| RETINOL (mcg)   | 5.383      | 317          |
| VIT. C (mg)     | 1.864      | 110          |
| SÓDIO (mg)      | 6.706      | 394          |
| 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 JUNHO



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

## CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL FILANTRÓPICO



### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

| SEMANA DE 29/05/2023 A 02/06/2023 |             |              | SEMANA DE 05/06/2023 A 07/06/2023 |             |              |
|-----------------------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|-------------|--------------|
|                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL)                         | 2.950       | 590          | E. (KCAL)                         | 1.801       | 600          |
| PROT. (g)                         | 102         | 20           | PROT. (g)                         | 60          | 20           |
| LÍPIDEOS (g)                      | 94          | 19           | LÍPIDEOS (g)                      | 58          | 19           |
| SAT. (g)                          | 35          | 7            | SAT. (g)                          | 21          | 7            |
| CARB. (g)                         | 430         | 86           | CARB. (g)                         | 264         | 88           |
| FIBRA (g)                         | 40          | 8            | FIBRA (g)                         | 23          | 8            |
| CÁLCIO (mg)                       | 1671        | 334          | CÁLCIO (mg)                       | 1106        | 369          |
| MAGNÉSIO (mg)                     | 471         | 94           | MAGNÉSIO (mg)                     | 304         | 101          |
| FERRO (mg)                        | 31          | 6            | FERRO (mg)                        | 20          | 7            |
| ZINCO (mg)                        | 23          | 5            | ZINCO (mg)                        | 14          | 5            |
| RETINOL (mcg)                     | 1436        | 287          | RETINOL (mcg)                     | 950         | 317          |
| VIT. C (mg)                       | 368         | 74           | VIT. C (mg)                       | 320         | 107          |
| SÓDIO (mg)                        | 2065        | 413          | SÓDIO (mg)                        | 1237        | 412          |
| GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            | GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            |

  

| SEMANA DE 12/06/2023 A 16/06/2023 |             |              | SEMANA DE 22/05/2023 A 26/05/2023 |             |              |
|-----------------------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|-------------|--------------|
|                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL)                         | 2.469       | 617          | E. (KCAL)                         | 3.177       | 635          |
| PROT. (g)                         | 86          | 21           | PROT. (g)                         | 111         | 22           |
| LÍPIDEOS (g)                      | 79          | 20           | LÍPIDEOS (g)                      | 101         | 20           |
| SAT. (g)                          | 29          | 7            | SAT. (g)                          | 37          | 7            |
| CARB. (g)                         | 360         | 90           | CARB. (g)                         | 464         | 93           |
| FIBRA (g)                         | 35          | 9            | FIBRA (g)                         | 44          | 9            |
| CÁLCIO (mg)                       | 1508        | 377          | CÁLCIO (mg)                       | 1919        | 384          |
| MAGNÉSIO (mg)                     | 421         | 105          | MAGNÉSIO (mg)                     | 543         | 109          |
| FERRO (mg)                        | 27          | 7            | FERRO (mg)                        | 34          | 7            |
| ZINCO (mg)                        | 19          | 5            | ZINCO (mg)                        | 24          | 5            |
| RETINOL (mcg)                     | 1260        | 315          | RETINOL (mcg)                     | 1570        | 314          |
| VIT. C (mg)                       | 383         | 96           | VIT. C (mg)                       | 625         | 125          |
| SÓDIO (mg)                        | 1619        | 405          | SÓDIO (mg)                        | 1928        | 386          |
| GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            | GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            |

  

| SEMANA DE 26/06/2023 A 30/06/2023 |             |              |
|-----------------------------------|-------------|--------------|
|                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL)                         | 2.837       | 567          |
| PROT. (g)                         | 87          | 17           |
| LÍPIDEOS (g)                      | 93          | 19           |
| SAT. (g)                          | 36          | 7            |
| CARB. (g)                         | 419         | 84           |
| FIBRA (g)                         | 37          | 7            |
| CÁLCIO (mg)                       | 1837        | 367          |
| MAGNÉSIO (mg)                     | 470         | 94           |
| FERRO (mg)                        | 31          | 6            |
| ZINCO (mg)                        | 22          | 4            |
| RETINOL (mcg)                     | 1602        | 320          |
| VIT. C (mg)                       | 536         | 107          |
| SÓDIO (mg)                        | 1922        | 384          |
| GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            |