

**2023
AGOSTO**



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: 31/07/2023	DATA: 01/08/2023	DATA: 02/08/2023	DATA: 03/08/2023	DATA: 04/08/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PÊRA RASPADA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (COLORAU / BATATA/MOÍDA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU / BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO AMASSADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO AMASSADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUMES (TIRAS/COLORAU/CENOURA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BETERRABA)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PÊRA RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MELÃO RASPADO/AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO COM LEGUME (ABOBRINHA/FILÉ) LEGUME REFOGADO AMASSADO (ACELGA)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E LEGUMES (TIRA/ABOBRINHA/BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUMES (TIRAS/COLORAU/CENOURA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BATATA)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E LEGUMES (TIRA/ABOBRINHA/BATATA)
KCAL TOTAL	639	603	631	650	642
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 07/08/2023	DATA: 08/08/2023	DATA: 09/08/2023	DATA: 10/08/2023	DATA: 11/08/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PÊRA RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE AMASSADO AO MOLHO (MOÍDA/CENOURA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (FILÉ/CABOTIÁ/COLORAU) LEGUME REFOGADO AMASSADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/COLORAU/CENOURA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUMES (ABOBRINHA/TOMATE/ CEBOLA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO PURÉ DE BATATA COM CARNE DESFIADO (MOÍDA/BATATA/TOMATE) LEGUME REFOGADO AMASSADO (CENOURA)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PÊRA RASPADA OU AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUMES (TOMATE/ CEBOLA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/COLORAU/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO AMASSADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO (FILE COLORAU/CENOURA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BATATA DOCE)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU/ FILÉ)
KCAL TOTAL	623	604	591	644	624

2023
AGOSTO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL FILANTRÓPICO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 14/08/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 15/08/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 16/08/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 17/08/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 18/08/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA AO MOLHO (TIRAS/BATATA/COLORAU) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUME (CUBOS /CENOURA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ/BATATA DOCE/COLORAU) LEGUME REFOGADO AMASSADO (CABOTIA)	ARROZ FEIJÃO CARNE AMASSADO COM LEGUME (MOÍDA /CENOURA/COLORAU) LEGUME REFOGADO AMASSADO (ABOBRINHA)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PÊRA RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO RASPADO OU AMASSADO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ/BATATA DOCE/COLORAU) LEGUME REFOGADO AMASSADO (CABOTIA)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO CARNE E LEGUMES (CENOURA/BATATA/ABOBRINHA/TIRAS)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES (COLORAU/ABÓBORA CABOTIÁ/MOÍDA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/REPOLHO) LEGUME REFOGADO AMASSADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BATATA)
KCAL TOTAL	616	660	625	652	671

2023 AGOSTO



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

CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL FILANTRÓPICO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 21/08/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 22/08/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 23/08/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 24/08/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 25/08/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO (FILÉ/COLORAU/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO AO MOLHO (TIRAS /BATATA DOCE/COLORAU) LEGUME REFOGADO AMASSADO (ACELGA)	ARROZ POLENTE COM MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (ABÓBORA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BRÓCOLIS)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BATATA DOCE)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO RASPADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MELÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO RASPADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE AMASSADO COM LEGUMES (COLORAU/MOÍDA/TOMATE) LEGUME REFOGADO AMASSADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO (FILÉ/COLORAU/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE AMASSADO COM MOLHO (COLORAU/MOÍDA/BATATA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (ABÓBORA)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/BATATA/ABOBRINHA/ CUBOS)
KCAL TOTAL	637	631	662	680	628

2023
AGOSTO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL EXECUTADO (CB)



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 28/08/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 29/08/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 30/08/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 31/08/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 01/09/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PÊRA RASPADA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO DE PANELA (CUBOS/COLORAU/CENOURA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ /COLORAU/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO AMASSADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADOAO MOLHO (TIRAS /CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO AMASSADO (CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (COUVE FLOR)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CENOURA /CUBOS) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BROCOLIS /ABOBRINHA)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PERA RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO RASPADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/BATATA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (ACELGA)	ARROZ POLENTA COM CARNE DESFIADA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ /COLORAU/CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO AMASSADO (REPOLHO)	SOPA DE MACARRAO COM FEIJO E LEGUMES (MOÍDA/ABOBRINHA/BATATA/ CENOURA)
KCAL TOTAL	657	632	651	669	635

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

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirtz A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1112	 Renata Perucello Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	--

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS do Desjejum também podem ser servidas como Colação (entre o Desjejum e o Almoço); As frutas que sobram 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 AGOSTO 2023		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	15.465	703
PROT. (g)	531	24
LÍPIDEOS (g)	494	22
SAT. (g)	181	8
CARB. (g)	2.257	103
FIBRA (g)	216	10
CÁLCIO (mg)	9.504	432
MAGNÉSIO (mg)	2.664	121
FERRO (mg)	169	8
ZINCO (mg)	118	5
RETINOL (mcg)	7.954	362
VIT. C (mg)	2.662	121
SÓDIO (mg)	10.507	478
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 AGOSTO



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

CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL EXECUTADO (CB)



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 31/07/2023 A 04/08/2023			SEMANA DE 07/08/2023 A 11/08/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.024	605	E. (KCAL)	3.048	610
PROT. (g)	106	21	PROT. (g)	102	20
LÍPIDEOS (g)	98	20	LÍPIDEOS (g)	100	20
SAT. (g)	37	7	SAT. (g)	37	7
CARB. (g)	437	87	CARB. (g)	441	88
FIBRA (g)	43	9	FIBRA (g)	41	8
CÁLCIO (mg)	1875	375	CÁLCIO (mg)	1866	373
MAGNÉSIO (mg)	518	104	MAGNÉSIO (mg)	516	103
FERRO (mg)	34	7	FERRO (mg)	33	7
ZINCO (mg)	24	5	ZINCO (mg)	2372	474
RETINOL (mcg)	1547	309	RETINOL (mcg)	1591	318
VIT. C (mg)	444	89	VIT. C (mg)	459	92
SÓDIO (mg)	1800	360	SÓDIO (mg)	2217	443
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 14/08/2023 A 18/08/2023			SEMANA DE 21/08/2023 A 25/08/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.145	629	E. (KCAL)	3.105	621
PROT. (g)	109	22	PROT. (g)	108	22
LÍPIDEOS (g)	99	20	LÍPIDEOS (g)	99	20
SAT. (g)	36	7	SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	459	92	CARB. (g)	453	91
FIBRA (g)	45	9	FIBRA (g)	41	8
CÁLCIO (mg)	1906	381	CÁLCIO (mg)	1908	382
MAGNÉSIO (mg)	554	111	MAGNÉSIO (mg)	523	105
FERRO (mg)	34	7	FERRO (mg)	34	7
ZINCO (mg)	24	5	ZINCO (mg)	24	5
RETINOL (mcg)	1591	318	RETINOL (mcg)	1591	318
VIT. C (mg)	522	104	VIT. C (mg)	540	108
SÓDIO (mg)	2111	422	SÓDIO (mg)	2148	430
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 28/08/2023 A 01/09/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.964	593
PROT. (g)	97	19
LÍPIDEOS (g)	96	19
SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	436	87
FIBRA (g)	41	8
CÁLCIO (mg)	1875	375
MAGNÉSIO (mg)	490	98
FERRO (mg)	32	6
ZINCO (mg)	23	5
RETINOL (mcg)	1590	318
VIT. C (mg)	528	106
SÓDIO (mg)	2010	402
GORD. TRANS (g)	0	0