

# 2023 AGOSTO



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



| 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   |
| <b>DESJEJUM</b>   | LEITE ACHOCOLATADO<br>BISCOITO  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(MAÇÃ+MAMÃO)<br>FRUTA - MELÃO                                      | SUCO DE POLPA<br>BISCOITO DE POLVILHO  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(BANANA+MAMÃO)<br>FRUTA - BANANA   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(MAMÃO+MAÇÃ)<br>PÃO COM QUEIJO   |
| <b>COLAÇÃO</b>    | FRUTA - MELÃO   | FRUTA - MAMÃO  | FRUTA - MELÃO  | FRUTA - MAÇÃ   | FRUTA - BANANA   |
| <b>ALMOÇO</b>     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUMES<br>(CENOURA)<br>LEGUME REFOGADO OU ASSADO<br>(BATATA)<br>SALADA - (REPOLHO)       | MACARRÃO À BOLONHESA<br>LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (PEPINO)                      | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO AO MOLHO COM LEGUME<br>(COLORAU / BATATA DOCE)<br>LEGUME REFOGADO (REPOLHO)            | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)           | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUMES<br>(TIRAS/COLORAU/CENOURA)<br>LEGUME REFOGADO (BETERRABA)<br>SALADA CRUA (PEPINO)   |
| <b>JANTAR</b>     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO AO MOLHO COM LEGUME<br>(FILÉ/COLORAU / ABOBRINHA)<br>SALADA - (ACELGA)<br>FRUTA - LARANJA           | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUME<br>(BATATA /CUBOS)<br>LEGUME REFOGADO (REPOLHO)              | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUMES<br>(TIRAS/COLORAU/CENOURA)<br>LEGUME REFOGADO (BETERRABA)<br>FRUTA - MAÇÃ   | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUMES<br>(CENOURA)<br>LEGUME REFOGADO OU ASSADO<br>(BATATA)                          | MACARRÃO À BOLONHESA<br>LEGUME REFOGADO (ACELGA)<br>FRUTA - LARANJA  |
| <b>KCAL TOTAL</b> | <b>981</b>  | <b>751</b>   | <b>881</b>   | <b>884</b>   | <b>906</b>   |
| 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   |
| <b>DESJEJUM</b>   | LEITE ACHOCOLATADO<br>BISCOITO  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(MAMÃO/MAÇÃ)<br>FRUTA - MAÇÃ                                       | SUCO DE POLPA<br>BISCOITO  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(MAMÃO+MAÇÃ)<br>FRUTA - BANANA   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(BANANA+MAÇÃ)<br>PÃO COM MANTEIGA  |
| <b>COLAÇÃO</b>    | FRUTA - MAMÃO   | FRUTA - MELÃO  | FRUTA - MAÇÃ   | FRUTA - MELÃO  | FRUTA - MAMÃO  |
| <b>ALMOÇO</b>     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE SUÍNA ACEBOLADA<br>(MOÍDA/TOMATE/CEBOLA)<br>LEGUME REFOGADO<br>(BATATA DOCE)<br>SALADA CRUA (ACELGA) | MACARRÃO COM FRANGO<br>(FILÉ/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO (REPOLHO)<br>SALADA CRUA (PEPINO)       | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUME<br>(TIRAS/COLORAU/CENOURA)<br>LEGUME REFOGADO<br>(ESCAROLA)                  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OMELETE AO FORNO COM LEGUMES<br>(TOMATE/ CEBOLA)<br>LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (TOMATE) | ARROZ<br>ESCONDIDINHO DE BATATA COM<br>CARNE (MOÍDA/BATATA/TOMATE)<br>LEGUME REFOGADO<br>(BRÓCOLIS/CENOURA)<br>SALADA CRUA (ALFACE)<br>SALADA DE FRUTAS<br>(LARANJA/BANANA/MAÇÃ) |
| <b>JANTAR</b>     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OMELETE AO FORNO COM<br>LEGUMES (TOMATE/ CEBOLA)<br>SALADA CRUA (REPOLHO)<br>FRUTA - LARANJA               | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUME<br>(TIRAS/COLORAU/ABOBRINHA)<br>LEGUME REFOGADO<br>(BATATA ) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE SUÍNA ACEBOLADA<br>(MOÍDA/TOMATE/CEBOLA)<br>LEGUME REFOGADO (ACELGA)<br>FRUTA - LARANJA | MACARRÃO COM FRANGO<br>(FILÉ/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO (REPOLHO)<br>SALADA CRUA (PEPINO)                                 | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA<br>(CUBOS/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO<br>(ESCAROLA)<br>FRUTA - LARANJA  |
| <b>KCAL TOTAL</b> | <b>933</b>  | <b>758</b>   | <b>850</b>   | <b>779</b>   | <b>971</b>   |

# 2023 AGOSTO



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



| REFEIÇÃO          | SEGUNDA-FEIRA<br>DATA: 14/08/2023   | TERÇA-FEIRA<br>DATA: 15/08/2023  | QUARTA-FEIRA<br>DATA: 16/08/2023   | QUINTA-FEIRA<br>DATA: 17/08/2023  | SEXTA-FEIRA<br>DATA: 18/08/2023  |
|-------------------|---|--|--|---|--|
| <b>DESJEJUM</b>   | SUCO DE POLPA<br>BISCOITO DE POLVILHO   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(BANANA/MAÇÃ)<br>FRUTA - MELÃO   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(MAMÃO/MAÇÃ)<br>BISCOITO   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(BANANA/MAÇÃ)<br>FRUTA-BANANA   | LONDRINA MAIS  |
| <b>COLAÇÃO</b>    | FRUTA - MAÇÃ  | FRUTA - MAMÃO  | FRUTA - MELÃO  | FRUTA - MAMÃO   |  |
| <b>ALMOÇO</b>     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUME<br>(CENOURA)<br>LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (REPOLHO)<br>FRUTA - MAÇÃ | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUME<br>(CUBOS /CENOURA)<br>LEGUME REFOGADO (BETERRABA)<br>SALADA CRUA (ACELGA) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>ESTROGONOF DE CARNE<br>(TIRAS/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO<br>(BATATA)<br>SALADA CRUA (PEPINO)   | PÃO COM CARNE<br>OU<br>MACARRÃO A BOLONHESA<br><br>FRUTA - MAÇÃ   | LONDRINA MAIS  |
| <b>JANTAR</b>     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>ESTROGONOF DE CARNE<br>(TIRAS/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO<br>(BATATA)<br>SALADA CRUA (PEPINO)                | MACARRÃO COM CARNE<br>(TIRAS/COLORAU)<br>LEGUMES REFOGADO (CABOTIÁ)<br><br>FRUTA - LARANJA                     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUME<br>(CUBOS /CENOURA)<br>LEGUME REFOGADO (ACELGA)                                | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA)<br>LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (TOMATE)   | LONDRINA MAIS  |
| <b>KCAL TOTAL</b> | <b>1010</b>   | <b>823</b>   | <b>889</b>   | <b>777</b>  |  |
| REFEIÇÃO          | SEGUNDA-FEIRA<br>DATA: 21/08/2023   | TERÇA-FEIRA<br>DATA: 22/08/2023  | QUARTA-FEIRA<br>DATA: 23/08/2023   | QUINTA-FEIRA<br>DATA: 24/08/2023  | SEXTA-FEIRA<br>DATA: 25/08/2023  |
| <b>DESJEJUM</b>   | LEITE ACHOCOLATADO<br>BISCOITO  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(BANANA/MAÇÃ)<br>FRUTA - MAMÃO   | CHÁ<br>BISCOITO  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(BANANA/MAÇÃ)<br>FRUTA - BANANA   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(MAMÃO+MAÇÃ)<br>PÃO COM QUEIJO E PRESUNTO  |
| <b>COLAÇÃO</b>    | FRUTA - MAÇÃ  | FRUTA - MELÃO  | FRUTA - MAMÃO  | FRUTA - MAÇÃ  | FRUTA - BANANA   |
| <b>ALMOÇO</b>     | MACARRÃO COM FRANGO<br>E LEGUME<br>(FILÉ/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (REPOLHO)<br>FRUTA - MAÇÃ       | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE AO MOLHO<br>(TIRAS /BATATA DOCE/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO (ACELGA)                  | ARROZ<br><br>POLENTA COM MOLHO<br>(COLORAU/MOÍDA)<br>LEGUME REFOGADO<br>(ABÓBORA CABOTIÁ)<br>SALADA CRUA (PEPINO)  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUME<br>(TOMATE/CEBOLA)<br>LEGUME REFOGADO<br>(BRÓCOLIS/CENOURA)<br>SALADA CRUA (ALFACE)<br>MACARRÃO COM FRANGO<br>E LEGUME<br>(FILÉ/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (REPOLHO) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE SUÍNA COM LEGUME<br>(TIRAS/BATATA DOCE)<br>SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)<br>FRUTA - LARANJA |
| <b>JANTAR</b>     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUME<br>(CENOURA)<br>LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)<br>SALADA (ACELGA)                      | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUME<br>(CUBOS/BATATA)<br>LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA)<br>FRUTA - MAÇÃ          | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE AO MOLHO<br>(TIRAS /BATATA DOCE/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)<br>FRUTA - LARANJA | MACARRÃO COM FRANGO<br>E LEGUME<br>(FILÉ/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (REPOLHO)   | ARROZ<br>POLENTA COM CARNE DESFIADA<br>(COLORAU/TIRAS)<br>LEGUMES REFOGADOS (ACELGA)<br>SALADA CRUA (PEPINO)       |
| <b>KCAL TOTAL</b> | <b>944</b>  | <b>862</b>   | <b>892</b>   | <b>812</b>  | <b>981</b>   |

# 2023 AGOSTO



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



| REFEIÇÃO          | SEGUNDA-FEIRA<br>DATA: 28/08/2023  | TERÇA-FEIRA<br>DATA: 29/08/2023  | QUARTA-FEIRA<br>DATA: 30/08/2023  | QUINTA-FEIRA<br>DATA: 31/08/2023  | SEXTA-FEIRA<br>DATA: 01/09/2023  |
|-------------------|--|--|---|---|--|
| <b>DESJEJUM</b>   | SUCO DE POLPA<br>BISCOITO  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ)<br>FRUTA - MAMÃO  | LEITE ACHOCOLATADO<br>BISCOITO  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ)<br>FRUTA - MAMÃO   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+BANANA)<br>PÃO COM REQUEIJÃO   |
| <b>COLAÇÃO</b>    | FRUTA - PÊRA   | FRUTA - MELÃO  | FRUTA - MAÇÃ  | FRUTA - MAÇÃ  | FRUTA - BANANA   |
| <b>ALMOÇO</b>     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU)<br>FAROFA DE LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA)<br>SALADA CRUA(ACELGA) | ARROZ<br>POLENTA COM MOLHO (COLORAU/FCOXA SOBREC)<br>LEGUME REFOGADO (ACELGA)<br>SALADA CRUA (PEPINO)    | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE AO MOLHO (TIRAS /CEBOLA/TOMATE)<br>LEGUME REFOGADO (REPOLHO)   | MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (TIRAS/ABOBRINHA/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR)<br>SALADA CRUA (ALFACE) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUMES (CENOURA / BROCOLIS /CUBOS)<br>SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)<br>FRUTA - LARANJA |
| <b>JANTAR</b>     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUME (TOMATE/CEBOLA)<br>LEGUME REFOGADO (REPOLHO)<br>FRUTA - LARANJA         | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE SUÍNA COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA)<br>FAROFA DE LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUMES (CENOURA / MOÍDA)<br>LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)<br>SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO) | ARROZ<br>POLENTA COM FRANGO MOLHO (COLORAU/FILÉ)<br>LEGUME REFOGADO (ACELGA)<br>SALADA CRUA (TOMATE)          | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE AO MOLHO (MOÍDA/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ)<br>SALADA CRUA(PEPINO)      |
| <b>KCAL TOTAL</b> | <b>972</b>   | <b>916</b>   | <b>893</b>  | <b>816</b>  | <b>816</b>   |

Os ingredientes do bolo dos aniversariantes do mês está contemplado nos pedidos básico. Programado Bolo de Chocolate e cobertura de chocolate . O ovo está sendo incluído na semana 21/08 .

| HORÁRIO DO SERVIMENTO |       |
|-----------------------|-------|
| DESJEJUM              | 7H50  |
| COLAÇÃO               | 10H00 |
| ALMOÇO                | 12H00 |
| JANTAR                | 15H20 |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <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-8/1232 | <br>Renata Perucelo Romero<br>Nutricionista CRN8/2451 |
|---|--|--|---|

### OBSERVAÇÕES:

- \* As FRUTAS que sobram do Desjejum e Colação 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 p or 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.

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE AGOSTO 2023 |            |              |
|---|------------|--------------|
|   | QTD MENSAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL)   | 21.261     | 966          |
| PROT. (g)   | 882        | 40           |
| LÍPIDEOS (g)  | 520        | 24           |
| SAT. (g)  | 176        | 8            |
| CARB. (g)   | 3.351      | 152          |
| FIBRA (g)   | 321        | 15           |
| CÁLCIO (mg)   | 6.164      | 280          |
| MAGNÉSIO (mg)                                       | 3.713      | 169          |
| FERRO (mg)  | 125        | 6            |
| ZINCO (mg)  | 102        | 5            |
| RETINOL (mcg)                                       | 2.465      | 112          |
| VIT. C (mg)   | 3.432      | 156          |
| SÓDIO (mg)  | 22.521     | 1024         |
| GORD. TRANS (g)                                     | 0          | 0            |



# 2023 AGOSTO



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



### 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)                         | 4.403       | 881          | E. (KCAL)                         | 4.291       | 858          |
| PROT. (g)                         | 183         | 37           | PROT. (g)                         | 184         | 37           |
| LÍPÍDEOS (g)                      | 110         | 22           | LÍPÍDEOS (g)                      | 109         | 22           |
| SAT. (g)                          | 36          | 7            | SAT. (g)                          | 38          | 8            |
| CARB. (g)                         | 689         | 138          | CARB. (g)                         | 661         | 132          |
| FIBRA (g)                         | 77          | 15           | FIBRA (g)                         | 58          | 12           |
| CÁLCIO (mg)                       | 1246        | 249          | CÁLCIO (mg)                       | 1264        | 253          |
| MAGNÉSIO (mg)                     | 858         | 172          | MAGNÉSIO (mg)                     | 737         | 147          |
| FERRO (mg)                        | 27          | 5            | FERRO (mg)                        | 25          | 5            |
| ZINCO (mg)                        | 22          | 4            | ZINCO (mg)                        | 20          | 4            |
| RETINOL (mcg)                     | 438         | 88           | RETINOL (mcg)                     | 545         | 109          |
| VIT. C (mg)                       | 946         | 189          | VIT. C (mg)                       | 727         | 145          |
| SÓDIO (mg)                        | 4303        | 861          | SÓDIO (mg)                        | 4545        | 909          |
| 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)                         | 3.499       | 875          | E. (KCAL)                         | 4.491       | 898          |
| PROT. (g)                         | 143         | 36           | PROT. (g)                         | 188         | 38           |
| LÍPÍDEOS (g)                      | 89          | 22           | LÍPÍDEOS (g)                      | 105         | 21           |
| SAT. (g)                          | 32          | 8            | SAT. (g)                          | 35          | 7            |
| CARB. (g)                         | 547         | 137          | CARB. (g)                         | 717         | 143          |
| FIBRA (g)                         | 53          | 13           | FIBRA (g)                         | 63          | 13           |
| CÁLCIO (mg)                       | 1107        | 277          | CÁLCIO (mg)                       | 1270        | 254          |
| MAGNÉSIO (mg)                     | 626         | 156          | MAGNÉSIO (mg)                     | 709         | 142          |
| FERRO (mg)                        | 22          | 6            | FERRO (mg)                        | 24          | 5            |
| ZINCO (mg)                        | 18          | 4            | ZINCO (mg)                        | 21          | 4            |
| RETINOL (mcg)                     | 468         | 117          | RETINOL (mcg)                     | 454         | 91           |
| VIT. C (mg)                       | 529         | 132          | VIT. C (mg)                       | 457         | 91           |
| SÓDIO (mg)                        | 3779        | 945          | SÓDIO (mg)                        | 4946        | 989          |
| 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)                         | 4.578       | 916          |
| PROT. (g)                         | 184         | 37           |
| LÍPÍDEOS (g)                      | 108         | 22           |
| SAT. (g)                          | 36          | 7            |
| CARB. (g)                         | 738         | 148          |
| FIBRA (g)                         | 69          | 14           |
| CÁLCIO (mg)                       | 1278        | 256          |
| MAGNÉSIO (mg)                     | 784         | 157          |
| FERRO (mg)                        | 26          | 5            |
| ZINCO (mg)                        | 21          | 4            |
| RETINOL (mcg)                     | 560         | 112          |
| VIT. C (mg)                       | 773         | 155          |
| SÓDIO (mg)                        | 4946        | 989          |
| GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            |