

2023 OUTUBRO



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: 02/10/2023	DATA: 03/10/2023	DATA: 04/10/2023	DATA: 05/10/2023	DATA: 06/10/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - PÊRA RASPADA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (COXA SOBRE/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/INHAME) LEGUMES REFOGADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO AO MOLHO (TIRAS /CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BATATA DOCE)	ARROZ COM LEGUME (CENOURA) FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CARÁ/COUVE-MANTEIGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA AO MOLHO COM LEGUME (BATATA/TIRAS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ACELGA)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - PÊRA RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MELÃO RASPADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAMÃO RASPADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - BANANA AMASSADA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/ABOBRINHA) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/CABOTIÁ/CHUCHU) LEGUME REFOGADO AMASSADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (ESPINAFRE/COUVE-FLORES/FILÉ) LEGUME REFOGADO (CHICÓRIA)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (MOÍDA/CHUCHU/BATATA)
KCAL TOTAL	646	594	600	641	617
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 09/10/2023	DATA: 10/10/2023	DATA: 11/10/2023	DATA: 12/10/2023	DATA: 13/10/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - PÊRA RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAMÃO AMASSADO	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA COM LEGUMES (BATATA/CHICÓRIA/CUBOS)	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM LEGUME (CENOURA/BROCOLIS) LEGUMES REFOGADOS (CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA COM LEGUMES (CENOURA/CUBOS) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE)	FERIADO	RECESSO
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MELÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	FERIADO	RECESSO
JANTAR	CANJA DE ARROZ COM FRANGO E LEGUMES (BATATA/CENOURA/CHUCHU/FILÉ)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (CHUCHU/FILÉ) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO, CARNE E LEGUMES (MOÍDA/BATATA/CENOURA)	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	537	642	626	0	0

2023
OUTUBRO



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: 16/10/2023	DATA: 17/10/2023	DATA: 18/10/2023	DATA: 19/10/2023	DATA: 20/10/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAMÃO RASPADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - PERA AMASSADA OU RASPADA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATA) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PENELA DESFIADA (CUBOS) LEGUME ASSADO OU REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ/ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (BATATA DOCE/REPOLHO/FILÉ)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATA/ESPINAFRE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MELÃO RASPADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MELÃO RASPADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAMÃO RASPADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - BANANA AMASSADA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PENELA DESFIADA (CUBOS) LEGUME ASSADO OU REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (BATATA DOCE/FILÉ) LEGUME REFOGADO (CHUCHU)	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO, CARNE E LEGUMES (TIRAS/CHUCHU/BATATA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (CENOURA/BATATA/CHUCHU/FILÉ)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/TIRAS)
KCAL TOTAL	596	627	616	638	628
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 23/10/2023	DATA: 24/10/2023	DATA: 25/10/2023	DATA: 26/10/2023	DATA: 27/10/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - PERA RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAMÃO RASPADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAMÃO AMASSADO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (COUVE-MANTEIGA) LEGUMES REFOGADO (CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (BROCOLIS/SOBREC) LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS DESFIADA COM LEGUMES (INHAME/CHICORIA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA COM LEGUME (BATATA DOCE/ESPINAFRE/CUBOS)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS DESFIADA COM LEGUME (BATATA/BETERRABA)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAMÃO RASPADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MELÃO RASPADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - PERA RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - BANANA AMASSADA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA COM LEGUME (BATATA DOCE/CHICÓRIA/CUBOS)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUME (BATATA/TIRAS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (MOÍDA/ACELGA/CENOURA/ABOBRINHA/BATATA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE TIRAS DESFIADA COM LEGUME (CENOURA/CARÁ)	ARROZ COM LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS) FEIJÃO FRANGO DESFIADO (FILÉ) LEGUME REFOGADO (CHUCHU/CARÁ)
KCAL TOTAL	612	642	653	619	657

2023 OUTUBRO



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: 30/10/2023	DATA: 31/10/2023	DATA: 01/11/2023	DATA: 02/11/2023	DATA: 03/11/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAMÃO AMASSADO	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ/ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (MOÍDA/CENOURA/VAGEM)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO COM LEGUME (FILÉ/BATATA DOCE/ESPINAFRE)	FERIADO	RECESSO
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MELÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - PERA RASPADO/AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	FERIADO	RECESSO
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE EM TIRAS (TIRAS/TOMATE/CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS DESFIADA COM LEGUMES (TIRAS/CHUCHU)	CANJA DE ARROZ (FILÉ/CENOURA/ABOBRINHA/BATATA)	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	587	587	567	0	0

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
COLAÇÃO	1h após desjejum
ALMOÇO	3h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DA TARDE	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	 Wilza A. Nakamura Kawahara Nutricionista CRN-8/1232	 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 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).

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE OUTUBRO 2023		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	12.366	618
PROT. (g)	430	21
LÍPIDIOS (g)	399	20
SAT. (g)	147	7
CARB. (g)	1.793	90
FIBRA (g)	173	9
CÁLCIO (mg)	7.609	380
MAGNÉSIO (mg)	2.124	106
FERRO (mg)	135	7
ZINCO (mg)	96	5
RETINOL (mcg)	6.280	314
VIT. C (mg)	2.093	105
SÓDIO (mg)	8.485	424
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 OUTUBRO



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

CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL EXECUTADO (CB)



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 02/10/2023 A 06/10/2023			SEMANA DE 09/10/2023 A 11/10/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.098	620	E. (KCAL)	1.804	601
PROT. (g)	104	21	PROT. (g)	66	22
LÍPIDEOS (g)	101	20	LÍPIDEOS (g)	57	19
SAT. (g)	37	7	SAT. (g)	21	7
CARB. (g)	452	90	CARB. (g)	261	87
FIBRA (g)	43	9	FIBRA (g)	26	9
CÁLCIO (mg)	1919	384	CÁLCIO (mg)	1154	385
MAGNÉSIO (mg)	543	109	MAGNÉSIO (mg)	311	104
FERRO (mg)	34	7	FERRO (mg)	20	7
ZINCO (mg)	24	5	ZINCO (mg)	14	5
RETINOL (mcg)	1569	314	RETINOL (mcg)	951	317
VIT. C (mg)	569	114	VIT. C (mg)	333	111
SÓDIO (mg)	2205	441	SÓDIO (mg)	1087	362
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 16/10/2023 A 20/10/2023			SEMANA DE 23/10/2023 A 27/10/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.105	621	E. (KCAL)	3.184	637
PROT. (g)	106	21	PROT. (g)	115	23
LÍPIDEOS (g)	102	20	LÍPIDEOS (g)	102	20
SAT. (g)	37	7	SAT. (g)	37	7
CARB. (g)	449	90	CARB. (g)	460	92
FIBRA (g)	43	9	FIBRA (g)	46	9
CÁLCIO (mg)	1893	379	CÁLCIO (mg)	1917	383
MAGNÉSIO (mg)	532	106	MAGNÉSIO (mg)	560	112
FERRO (mg)	34	7	FERRO (mg)	34	7
ZINCO (mg)	24	5	ZINCO (mg)	25	5
RETINOL (mcg)	1569	314	RETINOL (mcg)	1572	314
VIT. C (mg)	473	95	VIT. C (mg)	536	107
SÓDIO (mg)	2149	430	SÓDIO (mg)	2253	451
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 30/10/2023 A 03/11/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.742	581
PROT. (g)	60	20
LÍPIDEOS (g)	55	18
SAT. (g)	20	7
CARB. (g)	256	85
FIBRA (g)	22	7
CÁLCIO (mg)	1090	363
MAGNÉSIO (mg)	268	89
FERRO (mg)	18	6
ZINCO (mg)	13	4
RETINOL (mcg)	930	310
VIT. C (mg)	313	104
SÓDIO (mg)	1140	380
GORD. TRANS (g)	0	0