

**2023**  
**NOVEMBRO**



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: 30/10/2023	DATA: 31/10/2023	DATA: 01/11/2023		
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	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)	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)
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) FRUTA - MELÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - PERA RASPADO/AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 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		
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - MELÃO RASPADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - PERA RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - BANANA AMASSADA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/BATATA) LEGUME AMASSADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM LEGUME (ESPINAFRE) LEGUME AMASSADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ/CENOURA) LEGUME AMASSADO (INHAME)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME AMASSADO (CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/BATATA) LEGUME AMASSADO (COUVE FLOR)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - PÊRA AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - MAMÃO AMASSADO
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO FEIJÃO E LEGUMES (FILÉ/CENOURA/ABOBRINHA/BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME AMASSADO (BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/ABOBRINHA) LEGUME AMASSADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/CENOURA) LEGUME AMASSADO (BRÓCOLIS)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO FRANGO E LEGUMES (FILÉ/ABOBRINHA/BATATA)
KCAL TOTAL	531	426	449	452	539

**2023**  
**NOVEMBRO**



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
	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - MAMÃO AMASSADO	FERIADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - PERA RASPADA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUME (ESPINAFRE/TOMATE/CENOURA) LEGUME AMASSADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/INHAME) LEGUME AMASSADO (REPOLHO)	FERIADO	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILE/CENOURA) LEGUME AMASSADO (BRÓCOLIS)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/REPOLHO) LEGUME AMASSADO (CHUCHU)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - MELÃO RASPADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - MAMÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - BANANA
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE FEIJÃO E LEGUMES (TIRAS/ABOBRINHA/BATATA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILE/ CENOURA) LEGUME AMASSADO (BATATA)	FERIADO	SOPA DE MACARRÃO E FEIJÃO COM CARNE E LEGUMES (CUBOS/ABOBRINHA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ/BATATA ) LEGUME AMASSADO (COUVE FLOR)
KCAL TOTAL	514	459		542	440

# 2023 NOVEMBRO



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

## CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL FILANTRÓPICO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 20/11/2023	TERÇA-FEIRA 21/11/2023	QUARTA-FEIRA 22/11/2023	QUINTA-FEIRA 23/11/2023	SEXTA-FEIRA 24/11/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - PÊRA RASPADA	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - MELÃO RASPADO	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - MAMÃO AMASSADO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ESPINAFRE) LEGUME AMASSADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM MOLHO (FILÉ/BATATA) LEGUME AMASSADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO DESFIADO (TIRAS) LEGUME AMASSADO (CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/BATATA) LEGUME AMASSADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ/BRÓCOLIS) LEGUME AMASSADO (CHUCHU)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - MAÇÃ RASPADO	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - MELÃO RASPADO	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - PÊRA RASPADA	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) FRUTA - BANANA AMASSADA
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO FEIJÃO E LEGUMES (FILE/CENOURA/BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/ABOBRINHA) LEGUME AMASSADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO (FILÉ/TOMATE/CEBOLA) LEGUME AMASSADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/MANDIOCA) LEGUME AMASSADO (CENOURA)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE FEIJÃO E LEGUMES (CUBOS/ABOBRINHA/BATATA)
KCAL TOTAL	499	446	424	451	536

# 2023 NOVEMBRO



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

## CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL FILANTRÓPICO EXECUTADO

(CB)



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/11/2023/	28/11/2023/	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> FRUTA - <b>MELÃO RASPADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> FRUTA - <b>BANANA AMASSADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> FRUTA - <b>PÊRA RASPADA</b>
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME AMASSADO ( <b>FILÉ/ESPINAFRE</b> ) LEGUME AMASSADO ( <b>CENOURA</b> )	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME AMASSADO ( <b>ABOBRINHA</b> ) LEGUME AMASSADO ( <b>REPOLHO</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME AMASSADO ( <b>CUBOS/CENOURA</b> ) LEGUME AMASSADO ( <b>ESPINAFRE</b> )	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME AMASSADO ( <b>FILÉ/BATATA</b> ) LEGUME AMASSADO ( <b>CHUCHU</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME AMASSADO ( <b>CUBOS/ABOBRINHA</b> ) LEGUME AMASSADO ( <b>BETERRABA</b> )
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> FRUTA - <b>PÊRA RASPADA</b>	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADO</b>	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> FRUTA - <b>MELÃO RASPADA</b>	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADO</b>	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADO</b>
<b>JANTAR</b>	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE FEIJÃO E LEGUMES ( <b>CUBOS/CENOURA/ABOBRINHA</b> )	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME ( <b>FILÉ/TOMATE/CEBOLA</b> ) LEGUME AMASSADO ( <b>BATATA</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME ( <b>TIRAS/TOMATE/CEBOLA</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>CHUCHU</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME ( <b>CUBOS/BRÓCOLIS</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>INHAME</b> )	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE FEIJÃO E LEGUMES ( <b>FILÉ/CENOURA/ABOBRINHA/ BATATA</b> )
<b>KCAL TOTAL</b>					

\*\* Desenho feito pelos alunos do 5º Ano da E.M. Luiz Marques Castelo

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 Kawahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---

### OBSERVAÇÕES:

- \* As FRUTAS do Desjejum também podem ser servidas como Colação (entre o Desjejum e o Almoço); As frutas que sobrem 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 NOVEMBRO 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.541	734
PROT. (g)	344	26
LIPÍDEOS (g)	355	27
SAT. (g)	138	11
CARB. (g)	1278	98
FIBRA (g)	115	9
CÁLCIO (mg)	7207	554
MAGNÉSIO (mg)	1436	110
FERRO (mg)	112	9
ZINCO (mg)	82	6
RETINOL (mcg)	6301	485
VIT. C (mg)	1988	153
SÓDIO (mg)	5994	461
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  
NOVEMBRO



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



**VALOR NUTRICIONAL SEMANAL**

SEMANA DE 30/10/2023 A 03/11/2023			SEMANA DE 06/11/2023 A 10/11/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.742	581	E. (KCAL)	2.397	479
PROT. (g)	60	20	PROT. (g)	86	17
LÍPÍDEOS (g)	55	18	LÍPÍDEOS (g)	89	18
SAT. (g)	20	7	SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	256	85	CARB. (g)	323	65
FIBRA (g)	22	7	FIBRA (g)	30	6
CÁLCIO (mg)	1090	363	CÁLCIO (mg)	1809	362
MAGNÉSIO (mg)	268	89	MAGNÉSIO (mg)	372	74
FERRO (mg)	18	6	FERRO (mg)	28	6
ZINCO (mg)	13	4	ZINCO (mg)	21	4
RETINOL (mcg)	930	310	RETINOL (mcg)	1569	314
VIT. C (mg)	313	104	VIT. C (mg)	532	106
SÓDIO (mg)	1140	380	SÓDIO (mg)	1498	300
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 13/11/2023 A 17/11/2023			SEMANA DE 20/11/2023 A 24/11/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.454	614	E. (KCAL)	2.357	471
PROT. (g)	89	22	PROT. (g)	85	17
LÍPÍDEOS (g)	90	22	LÍPÍDEOS (g)	88	18
SAT. (g)	35	9	SAT. (g)	34	7
CARB. (g)	331	83	CARB. (g)	314	63
FIBRA (g)	30	8	FIBRA (g)	27	5
CÁLCIO (mg)	1824	456	CÁLCIO (mg)	1776	355
MAGNÉSIO (mg)	359	90	MAGNÉSIO (mg)	339	68
FERRO (mg)	29	7	FERRO (mg)	27	5
ZINCO (mg)	21	5	ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	1590	398	RETINOL (mcg)	1570	314
VIT. C (mg)	469	117	VIT. C (mg)	451	90
SÓDIO (mg)	1461	365	SÓDIO (mg)	1513	303
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 27/11/2023 A 01/12/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.501	500
PROT. (g)	90	18
LÍPÍDEOS (g)	93	19
SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	336	67
FIBRA (g)	33	7
CÁLCIO (mg)	1823	365
MAGNÉSIO (mg)	417	83
FERRO (mg)	30	6
ZINCO (mg)	22	4
RETINOL (mcg)	1569	314
VIT. C (mg)	465	93
SÓDIO (mg)	1468	294
GORD. TRANS (g)	0	0