

2024 MARÇO



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

CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL FILANTRÓPICO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 04/03/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 05/03/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 06/03/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 07/03/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 08/03/2024
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 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 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 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 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 IDADE) FRUTA - PERA RASPADA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ACELGA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (INHAME)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE/TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA DE PANELA (CUBOS/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA/ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/COLORAU/CARA) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)
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 IDADE) FRUTA - MAÇÃ AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES IDADE) FRUTA - ABACATE AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES 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 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 IDADE) FRUTA - BANANA AMASSADA
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, CARNE E LEGUMES (CENOURA/BATATA/BRÓCOLI) /COLORAU/MOÍDA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (TIRAS/COLORAU/TOMATE/ CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA (COLORAU/CARNE MOÍDA) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUME (COLORAU/TIRAS/CHUCHU) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE)	SOPA DE ARROZ COM CARNE E LEGUMES (MOÍDA/BATATA/CHUCHU/CENOURA)
KCAL TOTAL	675	669	624	656	622

2024 MARÇO



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

CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL FILANTRÓPICO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 11/03/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 12/03/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 13/03/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 14/03/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 15/03/2024
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 IDADE) FRUTA - PÊRA RASPADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES 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 IDADE) FRUTA - ABACATE AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES 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 IDADE) FRUTA - PERA RASPADA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ESPINAFRE/TOMATE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA (CUBOS/BATATA DOCE) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (COLORAU/MOÍDA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/INHAME) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO E CARNE DESMEXIDA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLI)
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 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 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 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 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 IDADE) FRUTA - BANANA AMASSADA
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (BATATA/CENOURA/ACELGA/MOÍDA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO AO MOLHO (CUBOS/ESPINAFRE) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/INHAME) LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (ABÓBORA CABOTIÁ/TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, CARNE DESFIADO E LEGUME ABÓBORA CABOTIÁ/ACELGA/CUBOS
KCAL TOTAL	533	659	643	620	586

2024 MARÇO



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

CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL FILANTRÓPICO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 18/03/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 19/03/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 20/03/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 21/03/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 22/03/2024
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 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 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 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 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 IDADE) FRUTA - MAÇÃ RASPADA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (PURÊ DE BATATA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO REFOGADA (TIRAS/TOMATE/CENOURA) LEGUME REFOGADO (PURE) (MANDIOCA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/COLORAU/CHUCHU) LEGUMES REFOGADO (INHAME)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES IDADE) FRUTA - MAÇÃ AMASSADO	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES IDADE) FRUTA - ABACATE AMASSADO	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES IDADE) FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES IDADE) FRUTA - PERA RASPADA	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES IDADE) FRUTA - BANANA AMASSADA
JANTAR	SOPA DE ARROZ COM CARNE E LEGUMES (MOÍDA/BATATA/CHUCHU/CENOURA)	ARROZ POLENTA COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO (TIRAS/CARA) LEGUMES REFOGADO (ACELGA/INHAME)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/ABOBRINHA /BATATA DOCE)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, CARNE E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA/BATATA/ACELGA)
KCAL TOTAL	594	709	658	672	593

2024 MARÇO





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
	DATA: 25/03/2024	DATA: 26/03/2024	DATA: 27/03/2024	DATA: 28/03/2024	DATA: 29/03/2024
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 IDADE) FRUTA - ABACATE AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES 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 IDADE) FRUTA - ABACATE AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES IDADE) FRUTA - BANANA AMASSADA	FERIADO
	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ESPINAFRE/ABOBRINHA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUME (MANDIOCA/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM CARNE DESFIADA E MOLHO DE TOMATE (CUBOS/CHUCHU/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/BATATA) LEGUME REFOGADO (ACELGA/TOMATE)	FERIADO
LANCHE DA TARDE	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES IDADE) FRUTA - MELÃO AMASSADO	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES IDADE) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES IDADE) FRUTA - ABACATE AMASSADO	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES IDADE) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	FERIADO
	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA/INHAME/TOMATE) LEGUME REFOGADO (CHUCHU)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE DESFIADO E LEGUMES (CUBOS/CENOURA/CHUCHU/BRÓCOLIS)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA (TIRAS/ACELGA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA MORANGA)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, CARNE E LEGUMES (BATATA/ESPINAFRE/CENOURA/CUBOS)	FERIADO
KCAL TOTAL					

** 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	 Mirza 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;

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2024

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	12.136	639
PROT. (g)	419	22
LIPÍDEOS (g)	395	21
SAT. (g)	144	8
CARB. (g)	1.758	93
FIBRA (g)	191	10
CÁLCIO (mg)	7.294	384
MAGNÉSIO (mg)	2.237	118
FERRO (mg)	134	7
ZINCO (mg)	92	5
RETINOL (mcg)	6.023	317
VIT. C (mg)	1.806	95
SÓDIO (mg)	5.664	298
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)**



2024
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 26/02/2024 A 01/03/2024			SEMANA DE 04/03/2024 A 08/03/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.661	665	E. (KCAL)	3.246	649
PROT. (g)	93	23	PROT. (g)	117	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3
LÍPÍDEOS (g)	90	23	LÍPÍDEOS (g)	102	20
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	30	8	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	28	6
SAT. (g)	32	8	SAT. (g)	37	7
CARB. (g)	377	94	CARB. (g)	472	94
CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	14	CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12
FIBRA (g)	48	12	FIBRA (g)	52	10
CÁLCIO (mg)	1597	399	CÁLCIO (mg)	1934	387
MAGNÉSIO (mg)	509	127	MAGNÉSIO (mg)	621	124
FERRO (mg)	29	7	FERRO (mg)	36	7
ZINCO (mg)	20	5	ZINCO (mg)	24	5
RETINOL (mcg)	1265	316	RETINOL (mcg)	1572	314
VIT. C (mg)	428	107	VIT. C (mg)	538	108
SÓDIO (mg)	1199	300	SÓDIO (mg)	1449	290
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 11/03/2024 A 15/03/2024			SEMANA DE 18/03/2024 A 22/03/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.967	593	E. (KCAL)	3.227	645
PROT. (g)	101	20	PROT. (g)	107	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	13	3
LÍPÍDEOS (g)	95	19	LÍPÍDEOS (g)	105	21
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29	6	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29	6
SAT. (g)	35	7	SAT. (g)	39	8
CARB. (g)	443	89	CARB. (g)	472	94
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12
FIBRA (g)	45	9	FIBRA (g)	49	10
CÁLCIO (mg)	1908	382	CÁLCIO (mg)	1883	377
MAGNÉSIO (mg)	541	108	MAGNÉSIO (mg)	597	119
FERRO (mg)	34	7	FERRO (mg)	35	7
ZINCO (mg)	23	5	ZINCO (mg)	24	5
RETINOL (mcg)	1569	314	RETINOL (mcg)	1603	321
VIT. C (mg)	474	95	VIT. C (mg)	460	92
SÓDIO (mg)	1469	294	SÓDIO (mg)	1512	302
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 25/03/2024 A 28/03/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.609	652
PROT. (g)	91	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3
LÍPÍDEOS (g)	91	23
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	31	8
SAT. (g)	33	8
CARB. (g)	363	91
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	14
FIBRA (g)	42	10
CÁLCIO (mg)	1534	383
MAGNÉSIO (mg)	462	115
FERRO (mg)	29	7
ZINCO (mg)	20	5
RETINOL (mcg)	1259	315
VIT. C (mg)	333	83
SÓDIO (mg)	1197	299
GORD. TRANS (g)	0	0