

MARÇO 2024



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

CARDÁPIO



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 - 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 - 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 (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA DE PANELA (CUBOS/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA/ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (SOBRECOPA/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 - 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 COM LARANJA	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 COM LARANJA
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, CARNE E LEGUMES (CENOURA/BATATA/BROCOLI) /COLORAU/TIRAS)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (FILÉ/COLORAU/TOMATE/ CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (COLORAU/CARNE MOÍDA/BATATA) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUME (COLORAU/TIRAS/CHUCHU) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE)	CANJA (CENOURA/COUVE FLOR/BATATA)
KCAL TOTAL	656	645	606	640	612
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 - 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 - 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 - 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
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (CHICORIA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA LEGUME REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (CUCHU)	ARROZ POLENTA CARNE MOÍDA AO MOLHO LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR)	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO LEGUME REFOGADO (CENOURA/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 - 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/BANANA AMASSADOS	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 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 - BANANA AMASSADA COM LARANJA	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
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, CARNE E LEGUMES (CENOURA/BATATA/BROCOLI) /COLORAU/TIRAS)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (FILÉ/COLORAU/TOMATE/ CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (COLORAU/CARNE MOÍDA/BATATA) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUME (COLORAU/TIRAS/CHUCHU) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE)	CANJA (FILÉ/CENOURA/COUVE FLOR/BATATA)
KCAL TOTAL	623	669	619	648	593


MARÇO 2024



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

CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL - PROPOSTO (CB)



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 18/03/2024	DATA: 19/03/2024	DATA: 20/03/2024	DATA: 21/03/2024	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 - PERA RASPADA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (COXASOBR/TOMATE/TIRAS) LEGUME REFOGADO (PURÊ DE BATATA/CENOURA)	ARROZ 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 FRANGO DESFIADO COM LEGUME (SOBRECOXA COLORAU / BATATA/CHUCHU)
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 - 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 - 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 - 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 - PERA RASPADA
JANTAR	CANJA (FILÉ/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 MOÍDA E LEGUMES (CENOURA/INHAME/ACELGA)
KCAL TOTAL	576	674	628	716	670
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 - 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 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 - 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 RASPADA	FERIADO
 JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (ABOBRINHA) PURÊ (BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUME (ESPINAFRE) LEGUME REFOGADO (MANDIOQUINHA SALSÁ)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO (ABÓBORA/ACELGA)	ARROZ COM BROCOLIS FEIJÃO FRANGO DESFIADO REFOGADO COM LEGUME (BATATA DOCE/COUVE-MANTEIGA)	FERIADO
	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) FRUTAS - (LARANJA/MAMÃO//MAÇÃ AMASSADOS)	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 COLORIDO COM OVOS FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/CHUCHU/ABOBRINHA)	ARROZ CARNE DESFIADA DE PANELA LEGUMES REFOGADO (VAGEM/BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	FERIADO
KCAL TOTAL	629	657	569	685	

MARÇO 2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL - PROPOSTO(CB)
FAIXA ETÁRIA - 6 A 11 MESES



KCAL TOTAL		VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2024	
HORÁRIO DO SERVIMENTO		QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas	E. (KCAL)	12.115
COLAÇÃO	1h após desjejum	PROT. (g)	429
ALMOÇO	3h após o início das atividades pedagógicas	LIPÍDEOS (g)	384
LANCHE DATARDE	2h após almoço	SAT. (g)	141
PRINCIPAL TARDE	2h após lanche da tarde	CARB. (g)	1.763
		FIBRA (g)	179
		CÁLCIO (mg)	7.286
		MAGNÉSIO (mg)	2.148
		FERRO (mg)	130
		ZINCO (mg)	92
		RETINOL (mcg)	6.010
		VIT. C (mg)	1.822
		SÓDIO (mg)	5.942
		GORD. TRANS (g)	0

 Filipe Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar
 Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN8/231
 Nilza A. Nakamura Kowaltara
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 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).
- * A temperatura das bebidas deverá estar de acordo com a - **INSTRUÇÃO NORMATIVA Nº 002/2023** – Instruir os Centros Municipais de Educação Infantil

***** 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)**



SEMANA DE 04/03/2024 A 08/03/2024			SEMANA DE 11/03/2024 A 15/03/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.759	752	E. (KCAL)	3.152	630
PROT. (g)	115	23	PROT. (g)	112	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	12	2	PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3
LIPÍDEOS (g)	97	19	LIPÍDEOS (g)	98	20
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	28	6
SAT. (g)	36	7	SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	463	93	CARB. (g)	464	93
CARB. (%) - 55% A 65% VET	49	10	CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12
FIBRA (g)	48	10	FIBRA (g)	48	10
CÁLCIO (mg)	1934	387	CÁLCIO (mg)	1975	395
MAGNÉSIO (mg)	596	119	MAGNÉSIO (mg)	612	122
FERRO (mg)	35	7	FERRO (mg)	35	7
ZINCO (mg)	24	5	ZINCO (mg)	24	5
RETINOL (mcg)	1571	314	RETINOL (mcg)	1572	314
VIT. C (mg)	469	94	VIT. C (mg)	549	110
SÓDIO (mg)	1482	296	SÓDIO (mg)	1487	297
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 18/03/2024 A 22/03/2024			SEMANA DE 25/03/2024 A 28/03/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.263	653	E. (KCAL)	2.541	635
PROT. (g)	112	22	PROT. (g)	89	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	4
LIPÍDEOS (g)	111	22	LIPÍDEOS (g)	78	20
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	30	6	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	28	7
SAT. (g)	41	8	SAT. (g)	28	7
CARB. (g)	462	92	CARB. (g)	375	94
CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	15
FIBRA (g)	49	10	FIBRA (g)	34	9
CÁLCIO (mg)	1885	377	CÁLCIO (mg)	1493	373
MAGNÉSIO (mg)	542	108	MAGNÉSIO (mg)	399	100
FERRO (mg)	34	7	FERRO (mg)	26	6
ZINCO (mg)	24	5	ZINCO (mg)	19	5
RETINOL (mcg)	1604	321	RETINOL (mcg)	1263	316
VIT. C (mg)	476	95	VIT. C (mg)	328	82
SÓDIO (mg)	1521	304	SÓDIO (mg)	1452	363
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0