

**MAIO
2024**



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: 01/05/2024	DATA: 02/05/2024	DATA: 03/05/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO			FERIADO	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 COM LARANJA
ALMOÇO			FERIADO	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE DESFIADA (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO (COLORAU/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)
LANCHE DA TARDE			FERIADO	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 - MELÃO AMASSADO
JANTAR			FERIADO	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (TIRAS/CENOURA/CHUCHU/VAGEM)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUME (COLORAU/MOÍDA/TOMATE/INHAME)
KCAL TOTAL			0	622	594
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 06/05/2024	DATA: 07/05/2024	DATA: 08/05/2024	DATA: 09/05/2024	DATA: 10/05/2024
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 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 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 - PERA RASPADA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA (TIRAS/CHUCHU/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/CHUCHU) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA/INHAME)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (COXASOBR/BATATA DOCE) 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 - 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 DE 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 DE 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 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	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO E LEGUMES (COXASOBR/INHAME) CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA (CUBOS/CARÁ) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/VAGEM)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO (SOBREC/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA E CENOURA)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, CARNE E LEGUMES (CUBOS/ABOBRINHA) CENOURA/BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/CENOURA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ/ALMEIRÃO)
KCAL TOTAL	620	649	651	558	624

**MAIO
2024**



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

CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL FILANTRÓPICO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 13/05/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 14/05/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 15/05/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 16/05/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 17/05/2024
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 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 - 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 - 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 DE IDADE) FRUTA - BANANA AMASSADA	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO (SOBREC/COLORAU) LEGUME REFOGADO (PURÊ DE BATATA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU)	ARROZ POLENTA COM CARNE DESFIADO (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CARA/ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (COXASOBR/COLORAU/CHUCHU) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS/COUVE FLOR)	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
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 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 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	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
JANTAR	SOPA DE MACARRAO COM FEIJAO, CARNE E LEGUMES (CUBOS/ABOBRINHA/CENOURA/CHU)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (SOBREC/COLORAU/MANDIOCA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA/ESPINAFRE)	SOPA DE MACARRAO COM FEIJAO, CARNE E LEGUMES (MOIDAABOBRINHA/CENOURA/INHAME)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADO (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE/CENOURA)	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
KCAL TOTAL	542	663	617	545	

MAIO 2024



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

CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL FILANTRÓPICO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 20/05/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 21/05/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 22/05/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 23/05/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 24/05/2024
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 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 - 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 - 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 - MAÇÃ RASPADA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (MOÍDA/COLORAU/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA/ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES (TIRAS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO (COXASOBR/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADO (CUBOS /ABOBRINHA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA)	ARROZ POLENATA AO MOLHO DE CARNE (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE/ABOBRINHA)
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 DE 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 DE 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 DE 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 DE 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 DE IDADE) FRUTA - BANANA AMASSADO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE LEGUMES AO FORNO (ABOBRINHA/CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA AO MOLHO (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA/INHAME)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, CARNE E LEGUMES (TIRAS/ABOBRINHA/CENOURA/BATATA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO (SOBREC/COLORAU/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CUBOS/BATATA DOCE/BROCOLIS)
KCAL TOTAL	584	650	621	674	644

MAIO 2024



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


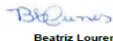


CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL FILANTRÓPICO EXECUTADO (CB)



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 27/05/2024	DATA: 28/05/2024	DATA: 29/05/2024	DATA: 30/05/2024	DATA: 31/05/2024
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 DE 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 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 - ABACATE AMASSADO	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUME (TOMATE/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO (SOBRE/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA/CENOURA)	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 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 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 DE IDADE) FRUTA - PERA RASPADA	FERIADO	RECESSO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (MOÍDA/CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, CARNE E LEGUMES (CUBOS/CHUCHU/CENOURA/ INHAME)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU)	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	635	632	650	0	0

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
COLAÇÃO	1h após desjejum
ALMOÇO	3h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE D'ATARDE	2h após almoço
PRINCIPAL TARDE	2h após lanche da tarde

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MAIO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	12.014	632
PROT. (g)	419	22
LIPÍDEOS (g)	397	21
SAT. (g)	146	8
CARB. (g)	1.717	90
FIBRA (g)	185	10
CÁLCIO (mg)	7.050	371
MAGNÉSIO (mg)	2.092	110
FERRO (mg)	131	7
ZINCO (mg)	91	5
RETINOL (mcg)	5.861	308
VIT. C (mg)	1.534	81
SÓDIO (mg)	4.751	250
GORD. TRANS (g)	0	0

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
 Beatriz Lourenço Nunes
 Mirtz A. Nakamura Kuwahara
 Renata Perucelo Romero

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS do Desjejum também podem ser servidas como Colação (entre o Desjejum e o Almoço); As frutas que sobrarem 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).

*** 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)



MAIO 2024



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

CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL FILANTRÓPICO EXECUTADO



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 29/04/2024 A 03/05/2024			SEMANA DE 06/05/2024 A 10/05/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.210	605	E. (KCAL)	3.221	644
PROT. (g)	44	22	PROT. (g)	85	17
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	7	PROT. (%) - 10% A 15% VET	11	2
LÍPÍDEOS (g)	38	19	LÍPÍDEOS (g)	104	21
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	28	14	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29	6
SAT. (g)	14	7	SAT. (g)	38	8
CARB. (g)	175	88	CARB. (g)	465	93
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	29	CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12
FIBRA (g)	17	8	FIBRA (g)	53	11
CÁLCIO (mg)	734	367	CÁLCIO (mg)	1918	384
MAGNÉSIO (mg)	201	101	MAGNÉSIO (mg)	563	113
FERRO (mg)	13	7	FERRO (mg)	35	7
ZINCO (mg)	9	5	ZINCO (mg)	24	5
RETINOL (mcg)	619	310	RETINOL (mcg)	1584	317
VIT. C (mg)	194	97	VIT. C (mg)	384	77
SÓDIO (mg)	394	197	SÓDIO (mg)	1110	222
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 13/05/2024 A 17/05/2024			SEMANA DE 20/05/2024 A 24 /05/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.503	626	E. (KCAL)	3.149	630
PROT. (g)	86	22	PROT. (g)	108	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3
LÍPÍDEOS (g)	84	21	LÍPÍDEOS (g)	101	20
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	30	8	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29	6
SAT. (g)	30	8	SAT. (g)	38	8
CARB. (g)	357	89	CARB. (g)	459	92
CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	14	CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12
FIBRA (g)	38	9	FIBRA (g)	46	9
CÁLCIO (mg)	1395	349	CÁLCIO (mg)	1869	374
MAGNÉSIO (mg)	440	110	MAGNÉSIO (mg)	551	110
FERRO (mg)	27	7	FERRO (mg)	34	7
ZINCO (mg)	19	5	ZINCO (mg)	24	5
RETINOL (mcg)	1106	276	RETINOL (mcg)	1586	317
VIT. C (mg)	264	66	VIT. C (mg)	476	95
SÓDIO (mg)	925	231	SÓDIO (mg)	1497	299
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 29/05/2024 A 31/05/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.931	644
PROT. (g)	68	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	5
LÍPÍDEOS (g)	70	23
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	33	11
SAT. (g)	22	7
CARB. (g)	261	87
CARB. (%) - 55% A 65% VET	54	18
FIBRA (g)	33	11
CÁLCIO (mg)	1133	378
MAGNÉSIO (mg)	342	114
FERRO (mg)	22	7
ZINCO (mg)	15	5
RETINOL (mcg)	966	322
VIT. C (mg)	216	72
SÓDIO (mg)	826	275
GORD. TRANS (g)	0	0