

MAIO 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: 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 IDADE) FRUTA - BANANA AMASSADA COM AVEIA	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
ALMOÇO			FERIADO	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU/TOMATE/COUVE MANTEIGA/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (BRÓCOLIS/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE DESFIADA COM LEGUMES (TIRAS/NHAME/CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO (BETERRABA/ESPINAFRE)
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 IDADE) FRUTA - MAÇA 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 C/ LARANJA
JANTAR			FERIADO	SOPA DE MACARRAO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (BATATA/ESPINAFRE/ABÓBORA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO (COLORAU/FILÉ/TOMATE) LEGUME REFOGADO (VAGEM/CHUCHU)
KCAL TOTAL				710	669
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 (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 - 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 DE IDADE) FRUTA - BANANA AMASSADA	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 - INHAME C/ MORANGO 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 - MAÇA 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 - ABACATE AMASSADO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/CENOURA/BATATA) LEGUME REFOGADO (MANDIOQUINHA SALSA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/BATATA DOCE/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (FILÉ/COLORAU/CHUCHU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/CENOURA/ESCAROLA) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA/INHAME)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/CENOURA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS/COUVE-FLOR)
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 - 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 - 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 - MAMÃO AMASSADO C/ 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 - BANANA AMASSADA
JANTAR	SOPA DE MACARRAO COM FEIJAO, FRANGO E LEGUMES (FILÉ/INHAME/CHUCHU/ABÓBORA/ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA/ESPINAFRE) LEGUME REFOGADO (PURÊ DE BATATA E CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUMES REFOGADO (ESCAROLA)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, CARNE E LEGUMES (MOÍDA/ABOBRINHA/CENOURA/BATATA) LEGUMES REFOGADO (ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (CHUCHU/ABÓBORA/COUVE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
KCAL TOTAL	691	710	662	646	666

MAIO 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: 13/05/2024	DATA: 14/05/2024	DATA: 15/05/2024	DATA: 16/05/2024	DATA: 17/05/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	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 RASPADO	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 - 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 DE IDADE) FRUTA - MAMÃO AMASSADO C/ LARANJA	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 - CAQUI RASPADO	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 C/ LARANJA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO DE PANELA (CUBOS/COLORAU/BATATA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA/ACELGA)	ARROZ POLENTA COM CARNE (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (PURÊ DE BATATA/CENOURA)	CANJA (COXA/CENOURA/ABOBRINHA/BATATA)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES
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 - 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 AMASSADA	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 - 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 DE IDADE) FRUTA - BANANA AMASSADA
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, FRANGO E LEGUMES (FILÉ/ABOBRINHA/CENOURA/ INHAME)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA (TIRAS/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS/COUVE-FLOR)	SOPA DE MACARRAO COM FEIJAO, CARNE E LEGUMES (MOÍDA/ABOBRINHA/CENOURA/ MANDIOQUINHA SALSA/COUVE	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/COLORAU/CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO (BETERRABA/CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO (FILÉ/INHAME/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
KCAL TOTAL	691	591	727	579	655
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 20/05/2024	DATA: 21/05/2024	DATA: 22/05/2024	DATA: 23/05/2024	DATA: 24/05/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	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 C/ LARANJA	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 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 - 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 - MELANCIA AMASSADA	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO (FILÉ/COLORAU/CENOURA/BETERRABA) LEGUME REFOGADO (BATATA/ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUME (MOÍDA/COLORAU/CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (PURÊ DE BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA AO MOLHO (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CHUCHU/MANDIOQUINHA SALSA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ESPINAFRE/CENOURA) LEGUME REFOGADO (PURÊ DE MANDIOCA)	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
LANCHE DA TARDE	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PO (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - BANANA AMASSADO	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PO (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 PO (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 PO (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MELÃO AMASSADO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA (TIRAS/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS/COUVE-FLOR)	SOPA DE MACARRÃO COM OVOS E LEGUMES (OVO/MANDIOCA/CHUCHU/ABÓBORA CABOTIÁ/CHICÓRIA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA/INHAME)	ARROZ CANJQUINHA C/ CARNE (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS)	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
KCAL TOTAL	684	685	684	642	0

MAIO 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



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 (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 - 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 - MELÃO AMASSADO	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO (FILÉ/ABOBRINHA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ POLENTA COM CARNE (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA/ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA COM LEGUMES (CUBOS/CARÁ/COUVE MANTEIGA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (MANDIOQUINHA SALSA)	FERIADO	RECESSO
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 - BANANA AMASSADA	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 - MELANCIA AMASSADA	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	FERIADO	RECESSO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE DESFIADA (TIRAS/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS/COUVE-FLOR)	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (TOMATE/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE/ESCAROLA)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, FRANGO E LEGUMES (FILÉ/ABOBRINHA/CENOURA/ INHAME)	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	648	640	677	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

A. Nakamura Kuwahara
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.

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MAIO 2024

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	11.275	663
PROT. (g)	373	22
LIPÍDEOS (g)	368	22
SAT. (g)	133	8
CARB. (g)	1.653	97
FIBRA (g)	184	11
CÁLCIO (mg)	6.646	391
MAGNÉSIO (mg)	2.029	119
FERRO (mg)	119	7
ZINCO (mg)	83	5
RETINOL (mcg)	5.450	321
VIT. C (mg)	1.843	108
SÓDIO (mg)	4.873	287
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)**



MAIO 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



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)	2.674	891	E. (KCAL)	3.374	1125
PROT. (g)	134	45	PROT. (g)	111	37
PROT. (%) - 10% A 15% VET	20	7	PROT. (%) - 10% A 15% VET	13	4
LIPÍDEOS (g)	65	22	LIPÍDEOS (g)	112	37
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	7	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	30	10
SAT. (g)	18	6	SAT. (g)	40	13
CARB. (g)	390	130	CARB. (g)	491	164
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	19	CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	19
FIBRA (g)	55	18	FIBRA (g)	59	20
CÁLCIO (mg)	470	157	CÁLCIO (mg)	1939	646
MAGNÉSIO (mg)	568	189	MAGNÉSIO (mg)	622	207
FERRO (mg)	22	7	FERRO (mg)	36	12
ZINCO (mg)	16	5	ZINCO (mg)	25	8
RETINOL (mcg)	103	34	RETINOL (mcg)	1593	531
VIT. C (mg)	108	36	VIT. C (mg)	509	170
SÓDIO (mg)	1370	457	SÓDIO (mg)	1390	463
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)	2.587	862	E. (KCAL)	3.350	1117
PROT. (g)	87	29	PROT. (g)	108	36
PROT. (%) - 10% A 15% VET	13	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	13	4
LIPÍDEOS (g)	85	28	LIPÍDEOS (g)	106	35
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29	10	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29	10
SAT. (g)	31	10	SAT. (g)	39	13
CARB. (g)	377	126	CARB. (g)	502	167
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	19	CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	20
FIBRA (g)	41	14	FIBRA (g)	52	17
CÁLCIO (mg)	1555	518	CÁLCIO (mg)	1985	662
MAGNÉSIO (mg)	453	151	MAGNÉSIO (mg)	604	201
FERRO (mg)	27	9	FERRO (mg)	34	11
ZINCO (mg)	19	6	ZINCO (mg)	24	8
RETINOL (mcg)	1284	428	RETINOL (mcg)	1622	541
VIT. C (mg)	424	141	VIT. C (mg)	626	209
SÓDIO (mg)	1020	340	SÓDIO (mg)	1520	507
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)	1.964	655
PROT. (g)	67	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	5
LIPÍDEOS (g)	65	22
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	30	10
SAT. (g)	22	7
CARB. (g)	283	94
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	19
FIBRA (g)	32	11
CÁLCIO (mg)	1168	389
MAGNÉSIO (mg)	350	117
FERRO (mg)	21	7
ZINCO (mg)	15	5
RETINOL (mcg)	950	317
VIT. C (mg)	283	94
SÓDIO (mg)	943	314
GORD. TRANS (g)	0	0