

**JUNHO  
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: 03/06/2024	DATA: 04/06/2024	DATA: 05/06/2024	DATA: 06/06/2024	DATA: 07/06/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	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 - MAÇÃ RASPADA	FERIADO
<b>ALMOÇO</b>	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)	FERIADO
<b>LANCHE DA TARDE</b>	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	FERIADO
<b>JANTAR</b>	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, 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)	FERIADO
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>584</b>	<b>716</b>	<b>483</b>	<b>634</b>	

# JUNHO 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: 10/06/2024	DATA: 11/06/2024	DATA: 12/06/2024	DATA: 13/06/2024	DATA: 14/06/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	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 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 - 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 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 - CAQUI 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 - ABACATE AMASSADO
<b>ALMOÇO</b>	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)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/CENOURA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS/COUVE-FLOR)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	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 - PERA 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 - 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 - 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
<b>JANTAR</b>	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 MANTEIGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/COLORAU/CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO (BETERRABA/CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (CHUCHU/ABÓBORA/COUVE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>629</b>	<b>616</b>	<b>660</b>	<b>564</b>	<b>625</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 17/06/2024	DATA: 18/06/2024	DATA: 19/06/2024	DATA: 20/06/2024	DATA: 21/06/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	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 - 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 - 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 - MELANCIA 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 - MAMÃO AMASSADO C/ LARANJA
<b>ALMOÇO</b>	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)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (MOÍDA/ABOBRINHA/CENOURA/COUVE MANTEIGA/MANDIOQUINHA)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	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 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	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
<b>JANTAR</b>	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)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO (FILÉ/INHAME/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>664</b>	<b>665</b>	<b>591</b>	<b>555</b>	<b>589</b>

# JUNHO 2024



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

## CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL - PROPOSTO (CB)



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 24/06/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 25/06/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 26/06/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 27/06/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 28/06/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	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 - 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 - 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 COM AVEIA
<b>ALMOÇO</b>	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)	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE DESFIADA COM LEGUMES (TIRAS/NHAME/CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO (BETERRABA/ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU/TOMATE/COUVE MANTEIGA/SOBRICOXA) LEGUMES REFOGADO (BRÓCOLIS/CENOURA)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	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 - MELANCIA 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	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 - MAÇA RASPADA
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE DESFIADA (TIRAS/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS/COUVE-FLORES)	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (TOMATE/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE/ESCAROLA)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, FRANGO E LEGUMES (FILÉ/ABOBRINHA/CENOURA/INHAME)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO (COLORAU/FILÉ/TOMATE) LEGUME REFOGADO (VAGEM/CHUCHU)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (BATATA/ESPINAFRE/ABÓBORA)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>635</b>	<b>642</b>	<b>581</b>	<b>639</b>	<b>614</b>

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

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	13.516	711
PROT. (g)	403	21
LIPÍDEOS (g)	401	21
SAT. (g)	160	8
CARB. (g)	1.640	86
FIBRA (g)	183	10
CÁLCIO (mg)	5.181	273
MAGNÉSIO (mg)	2.043	108
FERRO (mg)	128	7
ZINCO (mg)	89	5
RETINOL (mcg)	5.927	312
VIT. C (mg)	1.454	77
SÓDIO (mg)	3.186	168
GORD. TRANS (g)	0	0

 Fábila Alfredd Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRNB/231	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRNB/2451
--	--	---

**OBSERVAÇÕES:**

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



**JUNHO  
2024**



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

**CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL - PROPOSTO (CB)**



**VALOR NUTRICIONAL SEMANAL**



SEMANA DE 03/06/2024 A 07/06/2024			SEMANA DE 10/06/2024 A 14/06/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.417	604	E. (KCAL)	3.093	619
PROT. (g)	84	21	PROT. (g)	107	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3
LIPÍDEOS (g)	79	20	LIPÍDEOS (g)	108	22
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29	7	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	31	6
SAT. (g)	43	11	SAT. (g)	39	8
CARB. (g)	349	87	CARB. (g)	430	86
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	14	CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11
FIBRA (g)	39	10	FIBRA (g)	50	10
CÁLCIO (mg)	1381	345	CÁLCIO (mg)	1896	379
MAGNÉSIO (mg)	422	105	MAGNÉSIO (mg)	550	110
FERRO (mg)	25	6	FERRO (mg)	34	7
ZINCO (mg)	18	4	ZINCO (mg)	24	5
RETINOL (mcg)	1130	282	RETINOL (mcg)	1593	319
VIT. C (mg)	295	74	VIT. C (mg)	428	86
SÓDIO (mg)	698	175	SÓDIO (mg)	842	168
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 17/06/2024 A 21/06/2024			SEMANA DE 24/06/2024 A 28/06/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.063	613	E. (KCAL)	3.111	622
PROT. (g)	104	21	PROT. (g)	109	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3
LIPÍDEOS (g)	108	22	LIPÍDEOS (g)	107	21
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	32	6	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	31	6
SAT. (g)	40	8	SAT. (g)	38	8
CARB. (g)	427	85	CARB. (g)	434	87
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11
FIBRA (g)	45	9	FIBRA (g)	49	10
CÁLCIO (mg)	1904	381	CÁLCIO (mg)	1860	372
MAGNÉSIO (mg)	538	108	MAGNÉSIO (mg)	532	106
FERRO (mg)	34	7	FERRO (mg)	34	7
ZINCO (mg)	24	5	ZINCO (mg)	24	5
RETINOL (mcg)	1635	327	RETINOL (mcg)	1569	314
VIT. C (mg)	379	76	VIT. C (mg)	352	70
SÓDIO (mg)	868	174	SÓDIO (mg)	777	155
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0