

# SETEMBRO 2024



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 02/09/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 03/09/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 04/09/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 05/09/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 06/09/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS FRUTA- MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO FRUTA- PERA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÁ/MAMÃO) FRUTA- MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÁ/MAMÃO) BISCOITO FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM QUEIJO FRUTA - PERA
	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (SOBRECXA/ COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/CHICORIA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO NHOQUE COM CARNE DE PANELA DESFIADA (CUBOS/ CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (ABOBRINHA/CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ POLENATA COM FRANGO MOLHO (COLORAU/SOBREC) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - MAÇÃ
<b>LANCHE DA TARDE</b>	SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS FRUTA- MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÁ/BANANA) BOLO DE BANANA COM AVEIA FRUTA- PERA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM QUEIJO FRUTA - MELANCIA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÁ/BANANA) BISCOITO SALADA DE FRUTA (MELÃO/MAÇÃ/LARANJA)
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO PICADINHO CARNE (TIRAS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/CEBOLA) FAROFA DE LEGUMES (TOMATE/CENOURA) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (SOBREC) SALADA COLORIDA (CENOURA/REPOLHO/MAÇÁ/BROCOLIS)	ARROZ ESTROGONOFÉ DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR/ BRÓCOLIS) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>706</b>	<b>1015</b>	<b>795</b>	<b>924</b>	<b>899</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 09/09/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 10/09/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 11/09/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 12/09/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 13/09/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/ MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM QUEIJO FRUTA- MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) BOLO DE BANANA COM AVEIA FRUTA - PERA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM REQUEijÃO FRUTA - BANANA
<b>ALMOÇO</b>	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	MACARRÃO COM FRANGO (SOBREC/ TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/ CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/ CEBOLA) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MOÍDA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CENOURA/ESCAROLA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FRANGO COM MOLHO BRANCO (SOBREC) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA/TOMATE) FRUTA MAÇÃ
<b>LANCHE DA TARDE</b>	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM QUEIJO FRUTA- MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM REQUEijÃO FRUTA - BANANA	SALADA DE FRUTA (MELÃO/MAÇÃ/LARANJA)
<b>JANTAR</b>	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE LEGUMES (CENOURA/ BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA RALADA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA (MOÍDA/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA/ TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA ALFACE FRUTA -LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>		<b>800</b>	<b>969</b>	<b>778</b>	<b>700</b>

# SETEMBRO 2024



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

## CARDÁPIO CMEI INTEGRAL - PROPOSTO (C1, C2, C3, P4 e P5)

FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 16/09/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 17/09/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 18/09/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 19/09/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 20/09/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE BATIDO COM POLPA BISCOITO FRUTA - PERA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA- MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA FRUTA - BANANA
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (SOBREC/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE) SALADA DE MACARRÃO (CENOURA/MILHO/ERVILHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (SOBREC/ COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA/ ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE) PURÊ DE BATATAS (BATATA) SALADA CRUA ( ALFACE)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MACÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MACÃ/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO FRUTA - PERA	SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MACÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) BISCOITO FRUTA- MELÃO
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/ TOMATE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA ( REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE (TIRAS/ TOMATE) LEGUME REFOGADO (CENOURA/ ESPINAFRE) SALADA CRUA ( ALFACE) ARROZ DOCE COM LEITE EM PÓ TOSTADO	TORTA DE PÃO DE FORMA (FRANGO/COLORAU/MILHO/QUEIJO) SUCO DE POLPA * MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES FRUTA - BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>816</b>	<b>804</b>	<b>791</b>	<b>949</b>	<b>1204</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 23/09/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 24/09/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 25/09/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 26/09/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 27/09/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA FRUTA - MELÃO	CHÁ OU LEITE OU LEITE BATIDO COM FRUTA (MAMÃO) BISCOITO POLVILHO FRUTA - PERA	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE FRUTA- MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) FRUTA - PERA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA FRUTA - BANANA
	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO (CENOURA/BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/ CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/CHUCHU) SALADA PRIMAVERA (ALFACE/TOMATE/PEPINO/CENOURA RALADA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE ( MOÍDA/ BATATA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA - ALFACE
<b>LANCHE DA TARDE</b>	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA FRUTA - MAMÃO	CHÁ OU LEITE OU LEITE BATIDO COM FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO FRUTA- LARANJA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) BISCOITO POLVILHO FRUTA - MAÇÃ
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO COM FRANGO (SOBREC/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE ( MOÍDA/BATATA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA - (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO ( SOBREC/ COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (COUVE)	MACARRÃO COM CARNE (TIRAS/ COLORAU) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA CRUA - (ALMEIRÃO) FRUTA -MELÃO BOLO DE MAÇÃ COM BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>850</b>	<b>786</b>	<b>829</b>	<b>784</b>	<b>944</b>

# SETEMBRO 2024



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

## CARDÁPIO CMEI INTEGRAL - PROPOSTO (C1, C2, C3, P4 e P5)

FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 30/09/2024	DATA: 01/10/2024	DATA: 02/10/2024	DATA: 03/10/2024	DATA: 04/10/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	CHÁ OU LEITE OU LEITE BATIDO COM FRUTA (MAMÃO) BISCOITO FRUTA - PERA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS FRUTA - BANANA/LARANJA
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA/ESCAROLA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/TOMATE) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (TIRAS/CHUCHU) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (ALFACE)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (TIRAS/BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAÇÃ
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO FRUTA - PERA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA FRUTA - LARANJA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS FRUTA - MAMÃO/LARANJA	SALADA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO/LARANJA)
<b>JANTAR</b>	MACARRÃO COM FRANGO (SOBREC/MILHO) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA/BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO POLENTE COM FRANGO (SOBREC/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA - (PEPINO/TOMATE) FRUTA -LARANJA	ARROZ COM BROCOLIS E FRANGO (SOBREC/BROCOLIS) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CUBOS/MANDIOCA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA - (TOMATE)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>932</b>	<b>758</b>	<b>819</b>	<b>734</b>	<b>761</b>

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	 Mirza A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucello Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	--

### OBSERVAÇÕES:

**PODERÁ PARA O C1 E C2 SE NECESSÁRIO UTILIZAR O CARDÁPIO PROPOSTO PARA O CB (BERÇÁRIO) - \*\*\* NÃO UTILIZAR AÇÚCAR, MEL E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA C1, C2 E C3**

- \* 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; excepcionidades 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 p or 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 acompanhar a temperatura do dia, ou seja, morna nos dias frios e frias nos dias quentes.

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE SETEMBRO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	20.348	1017
PROT. (g)	853	43
LÍPIDIOS (g)	596	30
SAT. (g)	143	7
CARB. (g)	2.959	148
FIBRA (g)	255	13
CÁLCIO (mg)	8.123	406
MAGNÉSIO (mg)	3.074	154
FERRO (mg)	113	6
ZINCO (mg)	95	5
RETINOL (mcg)	3.206	160
VIT. C (mg)	1.700	85
SÓDIO (mg)	22.850	1142
GORD. TRANS (g)	0	0
		0

**A evolução na consistência da alimentação deve ser gradativa entre o raspado - amassado - picado e pedaços inteiros individualmente de acordo com a evolução de cada aluno do CB / C1 e C3.**



# SETEMBRO 2024



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

## CARDÁPIO CMEI INTEGRAL - PROPOSTO (C1, C2, C3, P4 e P5)

FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS



### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 02/09/2024 A 06/09/2024			SEMANA DE 09/09/2024 A 13/09/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.339	868	E. (KCAL)	3.248	812
PROT. (g)	184	37	PROT. (g)	142	36
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LIPÍDEOS (g)	126	25	LIPÍDEOS (g)	89	22
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	6
SAT. (g)	28	6	SAT. (g)	20	5
CARB. (g)	634	127	CARB. (g)	477	119
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	15
FIBRA (g)	51	10	FIBRA (g)	40	10
CÁLCIO (mg)	1841	368	CÁLCIO (mg)	1525	381
MAGNÉSIO (mg)	632	126	MAGNÉSIO (mg)	509	127
FERRO (mg)	23	5	FERRO (mg)	17	4
ZINCO (mg)	20	4	ZINCO (mg)	15	4
RETINOL (mcg)	605	121	RETINOL (mcg)	456	114
VIT. C (mg)	303	61	VIT. C (mg)	326	82
SÓDIO (mg)	5104	1021	SÓDIO (mg)	3692	923
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0
0					
SEMANA DE 16/09/2024 A 20/09/2024			SEMANA DE 23/09/2024 A 27/09/2024		
E. (KCAL)	4.563	913	E. (KCAL)	4.192	838
PROT. (g)	188	38	PROT. (g)	162	32
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	3
LIPÍDEOS (g)	133	27	LIPÍDEOS (g)	128	26
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	28	6
SAT. (g)	32	6	SAT. (g)	37	7
CARB. (g)	670	134	CARB. (g)	608	122
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12
FIBRA (g)	59	12	FIBRA (g)	52	10
CÁLCIO (mg)	1784	357	CÁLCIO (mg)	1391	278
MAGNÉSIO (mg)	712	142	MAGNÉSIO (mg)	601	120
FERRO (mg)	24	5	FERRO (mg)	27	5
ZINCO (mg)	20	4	ZINCO (mg)	21	4
RETINOL (mcg)	757	151	RETINOL (mcg)	705	141
VIT. C (mg)	297	59	VIT. C (mg)	329	66
SÓDIO (mg)	4790	958	SÓDIO (mg)	4607	921
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0
SEMANA DE 30/09/2024 A 04/10/2024					
E. (KCAL)	4.004	801			
PROT. (g)	177	35			
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4			
LIPÍDEOS (g)	120	24			
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5			
SAT. (g)	28	6			
CARB. (g)	569	114			
CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	11			
FIBRA (g)	51	10			
CÁLCIO (mg)	1581	316			
MAGNÉSIO (mg)	621	124			
FERRO (mg)	23	5			
ZINCO (mg)	19	4			
RETINOL (mcg)	683	137			
VIT. C (mg)	444	89			
SÓDIO (mg)	4657	931			
GORD. TRANS (g)	0	0			