


OUTUBRO 2024



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

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



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 30/09/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 01/10/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 02/10/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 03/10/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 04/10/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	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 REQUEIJÃO FRUTA - BANANA/LARANJA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA/ESCAROLA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (FILÉ/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 FRANGO DESFIADO (SOBREC/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ
LANCHE DA TARDE	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 REQUEIJÃO FRUTA - MAMÃO/LARANJA	SALADA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO/LARANJA)
JANTAR	MACARRÃO COM FRANGO (FILÉ/MILHO) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA/BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM FRANGO (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA - (PEPINO/TOMATE) FRUTA -LARANJA	ARROZ COM BROCOLIS E FRANGO (FILÉ/BROCOLIS) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CUBOS/MANDIOCA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA - (TOMATE)
KCAL TOTAL	914	758	819	688	721
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 07/10/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 08/10/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 09/10/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 10/10/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 11/10/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BISCOITO FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PIPOCA FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) BISCOITO POLVILHO FRUTA - PERA/MAÇÃ
	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (FILÉ) FAROFÁ DE LEGUMES (CENOURA/OVO/ALMEIRÃO) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) BATATA RUSTICA (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO DE FORNO CREMOSO (FILÉ/REQUEIJÃO/MILHO/COLORAU/MUSSA RELA/CENOURA/ABOBRINHA) FRUTA - LARANJA	ARROZ COM LEGUME (CENOURA) FEIJÃO PRETO CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA AO MOLHO (TOMATE) PURÊ DE BATATAS (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)
	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) BISCOITO POLVILHO FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BISCOITO FRUTA - PERA/MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PIPOCA FRUTA - BANANA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUME (CENOURA/TOMATE/CEBOLA) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/ERVILHA/TOMATE/FILÉ/COLORAU) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/CEBOLA/TOMATE/MANDIOCA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO (FILÉ/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) BATATA RUSTICA (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	SANDUICHÊ NATURAL (PÃO FORMA/QUEIJO/FRANGO/ALFACE/TOMATE/CENOURA) MINGAU BRANCO COM DOCE DE BANANA (GELADO) MACARRÃO A BOLONHESA (CARNE MOÍDA)
KCAL TOTAL	925	924	794	921	1235

ORIENTAÇÃO QUANTO A PREPARAÇÃO PARA OS ALUNOS DE PERÍODO PARCIAL - PARA AS PREPARAÇÕES DIFERENCIADAS DA COMEMORAÇÃO DO DIA DAS CRIANÇAS, CABE A UNIDADE ESCOLAR ORGANIZAR PARA QUE OS ALUNOS DO PERÍODO PARCIAL RECEBA A PREPARAÇÃO NO SEU HORÁRIO

OUTUBRO 2024



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

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

FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 14/10/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 15/10/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 16/10/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 17/10/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 18/10/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	RECESSO	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO DE POLVILHO	FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR COM LEITE
ALMOÇO	RECESSO	FERIADO	ARROZ TUTU DE FEIJÃO COM OVOS (OVOS/FARINHA) CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CREME DE MILHO (FILÉ) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJOADA (CARNE TIRAS) FAROFA DE LEGUMES (CEBOLA)
LANCHE DA TARDE	RECESSO	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO DE POLVILHO	FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO
JANTAR	RECESSO	FERIADO	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E CARNE (MOÍDA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/COLORAU /CUBOS)	MACARRÃO COM CARNE (EXTRATO/SOBREC/ERVILHA)
KCAL TOTAL			728	735	751
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 21/10/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 22/10/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 23/10/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 24/10/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 25/10/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO FRUTA - PERA/MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM QUEIJO FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM QUEIJO E TOMATE LEGUMES REFOGADOS (BROCOLIS) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (SASSAMI/ABOBRINHA) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA/BATATA/CUBOS) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO POLENTE DE FORMA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO (SASSAMI/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS FRUTA - MAÇÃ COM LARANJA	SALADA DE FRUTA COM FLOCOS DE MILHO (MAMÃO/LARANJA/MAÇÃ)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM QUEIJO FRUTA - BANANA COM MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MELÃO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME ASSADO OU REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (BETERRABA RALADA) FRUTA - LARANJA	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO, CARNE E LEGUMES (TIRAS/CHUCHU/BATATA) BOLO DE BANANA COM MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO PRETO VIRADO COM CARNE SUÍNA E LEGUMES (CENOURA/MOÍDA/CEBOLA) SALADA CRUA (PEPINO)	YAKISSOBA (MACARRÃO/BROCOLIS/CENOURA/CEBOLA/TOMATE/REPOLHO/TIRAS) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/BANANA)	ARROZ ESCONDIDINHO DE FRANGO (SASSAMI/BATATA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	986	786	685	793	989

OUTUBRO 2024



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

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

FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 28/10/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 29/10/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 30/10/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 31/10/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 01/11/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO FORMA COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) MIX DE FRUTAS (MAMÃO/LARANJA)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA/ESPINAFRE) LEGUMES REFOGADO (CABOTIÁ) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME ASSADO OU REFOGADO OU COM A CARNE (BATATA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (SASSAMI/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/VOUVE-FLOR) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA DE CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO FRUTA - PERA/MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO FORMA COM QUEIJO FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/LARANJA/MAMÃO)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) MIX DE FRUTAS (MAMÃO/LARANJA)
JANTAR	MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE EM TIRAS (TIRAS/TOMATE/CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ DE FORNO COM FRANGO (SASSAMI/OVO/REQUEIJÃO/ERVILHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO MACARRONESE (CENOURA/MILHO/ERVILHA/SASSAMI) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (MOÍDA/COLORAU) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ COM LEGUMES (BROCOLIS) FRANGO ACEBOLADO (SASSAMI) PURÊ DE BATATAS (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	832	672	889	864	809

HORÁRIO DO SERVIÇO	
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

 Fábria Almeida Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirza A. Koshimura Kawahara 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; 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 acompanhar a temperatura do dia, ou seja, morna nos dias frios e frias nos dias quentes.

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE OUTUBRO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	19.216	915
PROT. (g)	833	40
LIPÍDEOS (g)	584	28
SAT. (g)	136	6
CARB. (g)	2.683	128
FIBRA (g)	218	10
CÁLCIO (mg)	8.833	421
MAGNÉSIO (mg)	2.910	139
FERRO (mg)	105	5
ZINCO (mg)	92	4
RETINOL (mcg)	3.316	158
VIT. C (mg)	1.867	89
SÓDIO (mg)	20.468	975
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.



OUTUBRO 2024



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

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

FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 30/09/2024 A 04/10/2024			SEMANA DE 07/10/2024 A 11/10/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.900	780	E. (KCAL)	4.799	1200
PROT. (g)	167	33	PROT. (g)	189	47
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	4
LIPÍDEOS (g)	115	23	LIPÍDEOS (g)	160	40
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	30	8
SAT. (g)	27	5	SAT. (g)	46	11
CARB. (g)	566	113	CARB. (g)	663	166
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	55	14
FIBRA (g)	51	10	FIBRA (g)	53	13
CÁLCIO (mg)	1576	315	CÁLCIO (mg)	2126	532
MAGNÉSIO (mg)	602	120	MAGNÉSIO (mg)	709	177
FERRO (mg)	21	4	FERRO (mg)	24	6
ZINCO (mg)	18	4	ZINCO (mg)	21	5
RETINOL (mcg)	644	129	RETINOL (mcg)	968	242
VIT. C (mg)	413	83	VIT. C (mg)	466	117
SÓDIO (mg)	4443	889	SÓDIO (mg)	4792	1198
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 14/10/2024 A 18/10/2024			SEMANA DE 21/10/2024 A 25/10/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.214	443	E. (KCAL)	4.238	848
PROT. (g)	93	19	PROT. (g)	196	39
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LIPÍDEOS (g)	67	13	LIPÍDEOS (g)	124	25
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5
SAT. (g)	14	3	SAT. (g)	25	5
CARB. (g)	308	62	CARB. (g)	587	117
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	55	11
FIBRA (g)	18	4	FIBRA (g)	49	10
CÁLCIO (mg)	843	169	CÁLCIO (mg)	2264	453
MAGNÉSIO (mg)	270	54	MAGNÉSIO (mg)	678	136
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	22	4
ZINCO (mg)	12	2	ZINCO (mg)	21	4
RETINOL (mcg)	314	63	RETINOL (mcg)	687	137
VIT. C (mg)	82	16	VIT. C (mg)	499	100
SÓDIO (mg)	2059	412	SÓDIO (mg)	4543	909
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 28/10/2024 A 01/11/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.065	813
PROT. (g)	188	38
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LIPÍDEOS (g)	118	24
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5
SAT. (g)	23	5
CARB. (g)	559	112
CARB. (%) - 55% A 65% VET	55	11
FIBRA (g)	47	9
CÁLCIO (mg)	2023	405
MAGNÉSIO (mg)	650	130
FERRO (mg)	22	4
ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	702	140
VIT. C (mg)	406	81
SÓDIO (mg)	4631	926
GORD. TRANS (g)	0	0