

NOVEMBRO 2024



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

CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL - EXECUTADO (CB)



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
					DATA: 01/11/2024
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 - BANANA
ALMOÇO					ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE MOIDA SUINA REFOGADA COM LEGUMES LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA)
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
JANTAR					CANJA DE ARROZ COM LEGUMES (BROCOLIS/BATATA/SASSAMI/CHUCHU/CENOURA)
KCAL TOTAL					587
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 04/11/2024	DATA: 05/11/2024	DATA: 06/11/2024	DATA: 07/11/2024	DATA: 08/11/2024
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	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	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	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	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 COM LARANJA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (FRANGO/COLORAU/ACELGA) BATATA RUSTICA (BATATA/OREGANO)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (CUBOS/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA/REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (ACELGA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE DESFIADA REFOGADA (CUBOS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO/VAGEM) FRUTA - LARANJA
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 - MELANCIA	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	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) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO/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 - MAMÃO 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 - BANANA
JANTAR	ARROZ DE FORNO COM FRANGO (FRANGO/ABOBRINHA/OVO) FEIJÃO LEGUMES REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (COLORAU/FRANGO/BROCOLIS/COUVE FLOR)	ARROZ COM CENOURA RALADA FEIJÃO PRETO CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUME (ACELGA/TOMATE)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (FRANGO/BROCOLIS/CENOURA/BATATA DOCE)	CANJA DE ARROZ (BATATA/CENOURA/ABOBRINHA/VAGEM/FRANGO)
KCAL TOTAL	596	604	512	622	606

NOVEMBRO 2024



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

CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL - EXECUTADO (CB)



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 11/11/2024	DATA: 12/11/2024	DATA: 13/11/2024	DATA: 14/11/2024	DATA: 15/11/2024
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	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	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	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	FERIADO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA (SOBREC) PURE DE BATATAS (BATATA) LEGUMES REFOGADOS (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO (COLORAU/OBREC) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (COLORAU/CARNE MOÍDA/FEIJÃO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA/ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBORA CABOTIA)	FERIADO
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	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 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) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/LARANJA/MELÃO)	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	FERIADO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME RALADOS (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA COZIDA (BETERRABA)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CARNE/CENOURA/VAGEM)	ARROZ COM ESPINAFRE FEIJÃO TORTA MADALENA DE FRANGO (SOBREC/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE DE MOÍDA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS)	FERIADO
KCAL TOTAL	613	551	639	597	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 18/11/2024	DATA: 19/11/2024	DATA: 20/11/2024	DATA: 21/11/2024	DATA: 22/11/2024
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 - MELÃO	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	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 - MAÇÃ	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
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO POLENTA CREMOSA COM FRANGO DESFIADO (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE DE PORCO REFOGADA (MOÍDA SUÍNA/ CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - LARANJA		ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CHUCHU/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO DESFIADO (SOBREC/CEBOLA/COLORAU) QUIBEBE (CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA)
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	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	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) SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MELÃO/MAÇÃ)	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
JANTAR	ARROZ FEIJÃO PRETO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/CEBOLA) PURÉ DE LEGUME (ABÓBORA CABOTIÁ)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, FRANGO E LEGUMES (ACELGA/CENOURA/SOBRE/COLORAU/REPOLHO)	FERIADO	ARROZ FEIJÃO POLENTA DE FORMA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA (TOMATE/MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ COM LEGUMES E FRANGO DESFIADO (BROCOLIS/CENOURA/SOBRREC) FEIJÃO LEGUME REFOGADO (CARA/ESPINAFRE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	647	629		653	671

NOVEMBRO 2024



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

CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL - EXECUTADO (CB)

FAIXA ETÁRIA - 6 A 11 MESES



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 25/11/2024	DATA: 26/11/2024	DATA: 27/11/2024	DATA: 28/11/2024	DATA: 29/11/2024
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 - MAÇÃ	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	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	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	
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO PRETO FRANGO REFOGADO DESFIADO (SOBREC) LEGUMES REFOGADOS (CHUCHU/ABOBRINHA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) BATATA RUSTICA (BATATA/OREGANO) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO DESFIADO AO MOLHO DE SUCO DE LARANJA (SOBREC/LARANJA) SALADA DE BATATA E OVOS (OVO/BATATA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (OVO/TOMANTE/CENOURA/ESPINAFRE) LEGUME REFOGADO (CHUCHU)	
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) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	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	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) SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MELÃO/MAÇÃ)	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	
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (COLORAU/SOBREC/BATATA/CENOURA/COUVE-MANTEIGA)	ARROZ A GREGA COM FRANGO (FRANGO/CENOURA/VAGEM) FEIJÃO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE REFOGADA (MOIDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (INHAME/CENOURA)	MACARRÃO A BOLONHESA (MOIDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/COUVE FLOR)	
KCAL TOTAL	611	674	453	612	

** Desenho feito pelos alunos do 5º Ano da E.M. Luiz Marques Castelo (Londrina Mais, 2022).

HORARIO 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

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRNB/231	 Izabela Kucharska nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucello Romero Nutricionista CRNB2451
---	--	---	---

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; 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 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 NOVEMBRO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	13.968	735
PROT. (g)	490	26
LIPÍDEOS (g)	443	23
SAT. (g)	161	8
CARB. (g)	2.030	107
FIBRA (g)	140	7
CÁLCIO (mg)	8.422	443
MAGNÉSIO (mg)	2.401	126
FERRO (mg)	153	8
ZINCO (mg)	17	1
RETINOL (mcg)	1.415	74
VIT. C (mg)	317	17
SÓDIO (mg)	721	38
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)**



NOVEMBRO 2024



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

CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL - EXECUTADO (CB)

FAIXA ETÁRIA - 6 A 11 MESES



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 28/10/2024 A 01/11/2024			SEMANA DE 04/11/2024 A 08/11/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.059	612	E. (KCAL)	2.942	735
PROT. (g)	107	21	PROT. (g)	99	25
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	13	3
LIPÍDEOS (g)	97	19	LIPÍDEOS (g)	95	24
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	28	6	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29	7
SAT. (g)	35	7	SAT. (g)	35	9
CARB. (g)	445	89	CARB. (g)	427	107
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	15
FIBRA (g)	32	6	FIBRA (g)	37	9
CÁLCIO (mg)	1867	373	CÁLCIO (mg)	1839	460
MAGNÉSIO (mg)	525	105	MAGNÉSIO (mg)	471	118
FERRO (mg)	33	7	FERRO (mg)	32	8
ZINCO (mg)	23	5	ZINCO (mg)	22	6
RETINOL (mcg)	1591	318	RETINOL (mcg)	1585	396
VIT. C (mg)	384	77	VIT. C (mg)	364	91
SÓDIO (mg)	807	161	SÓDIO (mg)	815	204
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 11/11/2024 A 15/11/2024			SEMANA DE 18/11/2024 A 22/11/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.401	480	E. (KCAL)	2.600	520
PROT. (g)	87	17	PROT. (g)	92	18
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3
LIPÍDEOS (g)	78	16	LIPÍDEOS (g)	80	16
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29	6	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	28	6
SAT. (g)	29	6	SAT. (g)	30	6
CARB. (g)	343	69	CARB. (g)	383	77
CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12
FIBRA (g)	33	7	FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	1504	301	CÁLCIO (mg)	1546	309
MAGNÉSIO (mg)	429	86	MAGNÉSIO (mg)	472	94
FERRO (mg)	27	5	FERRO (mg)	28	6
ZINCO (mg)	19	4	ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	1275	255	RETINOL (mcg)	1285	257
VIT. C (mg)	362	72	VIT. C (mg)	385	77
SÓDIO (mg)	636	127	SÓDIO (mg)	639	128
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 25/11/2024 A 29/11/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.966	593
PROT. (g)	105	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3
LIPÍDEOS (g)	93	19
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	28	6
SAT. (g)	33	7
CARB. (g)	432	86
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12
FIBRA (g)	39	8
CÁLCIO (mg)	1665	333
MAGNÉSIO (mg)	503	101
FERRO (mg)	32	6
ZINCO (mg)	17	3
RETINOL (mcg)	1415	283
VIT. C (mg)	317	63
SÓDIO (mg)	721	144
GORD. TRANS (g)	0	0