

# NOVEMBRO 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
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>					DATA: 01/11/2024 LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - <b>PÊRA RASPADA</b>
<b>ALMOÇO</b>					ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUMES (TIRAS/COLORAU/CENOURA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BETERRABA)
<b>LANCHE DA TARDE</b>					LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - <b>BANANA AMASSADA</b>
<b>JANTAR</b>					SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E LEGUMES (MOÍDA/ABOBRINHA/BATATA)
<b>KCAL TOTAL</b>					<b>642</b>
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
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - <b>MELÃO AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - <b>PERA RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - <b>BANANA AMASSADA</b>
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (CHICORIA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA LEGUME REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (CUCHU)	ARROZ POLENTA CARNE MOÍDA AO MOLHO LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR)	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO LEGUME REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - <b>MELÃO AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - <b>MAMÃO/BANANA AMASSADOS</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - <b>MAMÃO RASPADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - <b>BANANA AMASSADA COM LARANJA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>
<b>JANTAR</b>	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, CARNE E LEGUMES (BATATA/CHUCHU/ESPINAFRE)	ARROZ COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (BROCOLIS/ACELGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES LEGUME REFOGADO (BETERRABA/ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO (CHUCHU/VAGEM)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (BATATA DOCE/CENOURA/MANDIOQUINHA SALSA)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>456</b>	<b>487</b>	<b>435</b>	<b>467</b>	<b>514</b>

# NOVEMBRO 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 DATA: 11/11/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 12/11/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 13/11/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 14/11/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 15/11/2024
<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 - 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 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 - MAMÃO 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 - MAÇÃ RASPADA	<b>FERIADO</b>
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CHICORIA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (ABOBRINHA/ACELGA)	ARROZ COLORIDO COM OVOS CARNE DE PANELA DESFIADA LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/ABOBRINHA/ACELGA)	ARROZ COLORIDO (CENOURA/VAGEM) FEIJÃO  CARNE DESFIADA COM LEGUMES (MANDIOCA AMASSADA/COUVE-MANTEIGA)	<b>FERIADO</b>
<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) FRUTAS - (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ AMASSADOS)	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 - 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 - PERA RASPADA	<b>FERIADO</b>
<b>JANTAR</b>	SOPA CREME DE BATATA COM COUVE-MANTEIGA E FRANGO (FILÉ/BATATA/COUVE-MANTEIGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUME (ESPINAFRE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DISFIADO AO MOLHO LEGUMES REFOGADO (BATATA/CENOURA)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOIDA E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS)	<b>FERIADO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>419</b>	<b>604</b>	<b>520</b>	<b>562</b>	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 18/11/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 19/11/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 20/11/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 21/11/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 22/11/2024
<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 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 RASPADO	<b>FERIADO</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 - 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 COM LARANJA
	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (ABOBRINHA) PURÊ (BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUME (ESPINAFRE) LEGUME REFOGADO (MANDIOQUINHA SALSA)	<b>FERIADO</b>	ARROZ COM BROCOLIS FEIJÃO FRANGO DESFIADO REFOGADO COM LEGUME (BATATA DOCE/COUVE-MANTEIGA)	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA/BROCOLIS)
	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 - MAÇÃ RASPADA	<b>FERIADO</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 - MELÃO AMASSADO
<b>JANTAR</b>	ARROZ COLORIDO COM OVOS FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/CHUCHU/ABOBRINHA)	<b>FERIADO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	CANJA COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/VAGEM/BATATA)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>604</b>	<b>519</b>		<b>451</b>	<b>466</b>

# NOVEMBRO 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 DATA: 25/11/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 26/11/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 27/11/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 28/11/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 29/11/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - <b>PERA RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - <b>BANANA AMASSADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADO COM LARANJA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>	<b>LONDRINA MAIS</b>
<b>ALMOÇO</b>	<b>ARROZ</b> <b>FEIJÃO</b> <b>OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CHICORIA/CENOURA)</b>	<b>ARROZ</b> <b>FEIJÃO</b> <b>CARNE DESFIADO COM LEGUMES (ABOBRINHA/ACELGA)</b>	<b>ARROZ</b> <b>FEIJÃO</b> <b>CARNE DESFIADA (TIRAS)</b> <b>LEGUME REFOGADO (BATATA/ESPINAFRE)</b>	<b>ARROZ</b> <b>FEIJÃO</b> <b>CARNE DESFIADA COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS)</b> <b>LEGUMES REFOGADO (REPOLHO/CENOURA)</b>	<b>LONDRINA MAIS</b>
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - <b>MELÃO RASPADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - <b>NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE)</b> LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - <b>(LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ AMASSADOS)</b>	<b>LONDRINA MAIS</b>
<b>JANTAR</b>	<b>SOPA DE MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS DESFIADA</b> <b>LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/BETERRABA)</b>	<b>ARROZ COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES</b> <b>(CENOURA/BROCOLIS/TOMATE)</b>	<b>ARROZ COM CENOURA</b> <b>FEIJÃO</b> <b>CARNE MOÍDA REFOGADA</b> <b>LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA/COUVE-MANTEIGA)</b>	<b>ARROZ</b> <b>FEIJÃO</b> <b>FRANGO DESFIADO</b> <b>LEGUMES REFOGADO (BATATA/CENOURA)</b>	<b>LONDRINA MAIS</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>514</b>	<b>461</b>	<b>498</b>	<b>419</b>	

\*\* 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 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

Miriz A. Ribas Lima Kawanishi  
Nutricionista CRN-8/1232

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 NOVEMBRO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.503	594
PROT. (g)	334	21
LIPÍDEOS (g)	299	19
SAT. (g)	111	7
CARB. (g)	1.386	87
FIBRA (g)	125	8
CÁLCIO (mg)	5.933	371
MAGNÉSIO (mg)	1.577	99
FERRO (mg)	103	6
ZINCO (mg)	73	5
RETINOL (mcg)	5.042	315
VIT. C (mg)	1.290	81
SÓDIO (mg)	4.480	280
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 - PROPOSTO (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)	2.995	599	E. (KCAL)	1.177	588
PROT. (g)	105	21	PROT. (g)	38	19
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	13	6
LIPÍDEOS (g)	94	19	LIPÍDEOS (g)	38	19
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	28	6	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29	15
SAT. (g)	35	7	SAT. (g)	14	7
CARB. (g)	440	88	CARB. (g)	173	86
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	29
FIBRA (g)	41	8	FIBRA (g)	15	7
CÁLCIO (mg)	1859	372	CÁLCIO (mg)	708	354
MAGNÉSIO (mg)	525	105	MAGNÉSIO (mg)	166	83
FERRO (mg)	33	7	FERRO (mg)	12	6
ZINCO (mg)	23	5	ZINCO (mg)	9	4
RETINOL (mcg)	1570	314	RETINOL (mcg)	620	310
VIT. C (mg)	481	96	VIT. C (mg)	105	52
SÓDIO (mg)	1323	265	SÓDIO (mg)	450	225
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)	3.016	603	E. (KCAL)	3.013	603
PROT. (g)	108	22	PROT. (g)	107	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3
LIPÍDEOS (g)	92	18	LIPÍDEOS (g)	96	19
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	28	6	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29	6
SAT. (g)	34	7	SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	442	88	CARB. (g)	435	87
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12
FIBRA (g)	39	8	FIBRA (g)	39	8
CÁLCIO (mg)	1853	371	CÁLCIO (mg)	1899	380
MAGNÉSIO (mg)	494	99	MAGNÉSIO (mg)	515	103
FERRO (mg)	32	6	FERRO (mg)	33	7
ZINCO (mg)	22	4	ZINCO (mg)	23	5
RETINOL (mcg)	1591	318	RETINOL (mcg)	1592	318
VIT. C (mg)	406	81	VIT. C (mg)	365	73
SÓDIO (mg)	1370	274	SÓDIO (mg)	1576	315
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)	3.016	603
PROT. (g)	108	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3
LIPÍDEOS (g)	92	18
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	28	6
SAT. (g)	34	7
CARB. (g)	442	88
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12
FIBRA (g)	39	8
CÁLCIO (mg)	1853	371
MAGNÉSIO (mg)	494	99
FERRO (mg)	32	6
ZINCO (mg)	22	4
RETINOL (mcg)	1591	318
VIT. C (mg)	406	81
SÓDIO (mg)	1370	274
GORD. TRANS (g)	0	0