

FEVEREIRO 2025



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
	DATA: 03/02/2025	DATA: 04/02/2025	DATA: 05/02/2025	DATA: 06/02/2025	DATA: 07/02/2025
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 - 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 - 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 COM ABACATE	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 CARNE DE PANELA DESFIADA COM LEGUME (CUBOS/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (OVOS/TOMATE/CEBOLA/ABOBRINHA) SALADA COZIDA (BETERRADA)	ARROZ COM CENOURA FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUME (CUBOS/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUME (COLORAU/MOÍDA/BROCOLIS) CREME DE MILHO (MILHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA DESFIADA (TIRAS/CEBOLA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/VAGEM)
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 - ABACATE	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 - MAÇÃ COM ABACATE	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 COM LARANJA
JANTAR	MACARRÃO À BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MOÍDA/ABOBRINHA/CENOURA)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E LEGUMES (MOÍDA/ACELGA/CENOURA/BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA COM LEGUMES (CUBOS/ABOBRINHA/ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES (CUBOS/BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ)
KCAL TOTAL	618	594	566	599	638
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 10/02/2025	DATA: 11/02/2025	DATA: 12/02/2025	DATA: 13/02/2025	DATA: 14/02/2025
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 - 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 - MAÇÃ 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 - 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
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (CUBOS/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) PURE DE BATATAS (BATATA) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM CUBOS DESFIADA COM LEGUMES (BATATA DOCE/CUBOS) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA COM TOMATE (MOÍDA SUÍNA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (OVOS/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA (CUBOS/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/BROCOLIS)
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 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	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) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/MELÃO/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 - MAMÃO AMASSADO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (COLORAU/CARNE MOÍDA/FEIJÃO) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CUBOS/COLORAU/ABOBRINHA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA/CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, CARNE E LEGUMES (MOÍDA/BATATA/CHUCHU/ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE CARNE (MOÍDA) SALADA COZIDA (BETERRABA)
KCAL TOTAL	624	605	584	613	651

FEVEREIRO 2025



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
	DATA: 17/02/2025	DATA: 18/02/2025	DATA: 19/02/2025	DATA: 20/02/2024	DATA: 21/02/2024
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 - 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 - 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 - 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	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
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (TOMATE/CHUCHU/ACELGA) LEGUME REFOGADO (ABOBORA CABOTIA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA (CUBOS/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (VAGEM/CENOURA/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM/CUBOS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA REFOGADA PICADINHA (TOMATE/TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)
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 FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO/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) SALADA FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO/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 - ABACATE COM 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	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA) PURE DE LEGUME (MANDIOCA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (COLORAU/MOÍDA/ESPINAFRE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA COM LEGUME (VAGEM/CENOURA/TIRAS)	ARROZ POLENTA DE FORMA COM MOLHO DE CARNE (CUBOS/COLORAU)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)
KCAL TOTAL	639	605	598	603	542
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 24/02/2025	DATA: 25/02/2025	DATA: 26/02/2025	DATA: 27/02/2025	DATA: 28/02/2025
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 - ABACATE COM 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 - MELÃO 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	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
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ACELGA/ALMEIRÃO/CENOURA) 562,24	ARROZ FEIJÃO CARNE ACEBOLADA DESFIADA (CUBOS/CEBOLA/TOMATE/ESPINAFRE) PURE LEGUME (INHAME)	ARROZ COLORIDO (CENOURA E VAGEM) FEIJÃO OMELETE COM LEGUME (CENOURA/ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA DESFIADA COM LEGUME (TIRAS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUME (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA/BRÓCOLIS)
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 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 - ABACATE COM 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 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 - 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 - BANANA COM ABACATE AMASSADO
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU/CUBOS)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ POLENTA COM CARNE DE PANELA DESFIADA (CUBOS/TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM MOÍDA REFOGADA LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (COLORAU/MOÍDA/BATATA/CARA/ESPINAFRE)
KCAL TOTAL	562	597	597	627	598

FEVEREIRO 2025



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



HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
COLAÇÃO	1h após desjejum
PRINCIPAL MANHÃ	3h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DATARDE	2h após almoço
PRINCIPAL TARDE	2h após lanche da tarde

 Filbio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRNB/231	 Miriz A. Nakamura Kawahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Ferracelo Romero Nutricionista CRNB/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 FEVEREIRO 2025

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	12057,77	603
PROT. (g)	408	20
LÍPIDEOS (g)	402	20
SAT. (g)	149	7
CARB. (g)	1.714	86
FIBRA (g)	169	8
CÁLCIO (mg)	7.461	373
MAGNÉSIO (mg)	2.165	108
FERRO (mg)	137	7
ZINCO (mg)	96	5
RETINOL (mcg)	6.184	309
VIT. C (mg)	1.553	78
SÓDIO (mg)	4.218	211
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)**



FEVEREIRO 2025



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 03/02/2025 A 07/02/2025			SEMANA DE 10/02/2025 A 14/02/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3014,31	603	E. (KCAL)	3.076	615
PROT. (g)	103	21	PROT. (g)	102	20
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	13	3
LÍPÍDEOS (g)	101	20	LÍPÍDEOS (g)	97	19
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	30	6	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29	6
SAT. (g)	38	8	SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	429	86	CARB. (g)	444	89
CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12
FIBRA (g)	45	9	FIBRA (g)	44	9
CÁLCIO (mg)	1883	377	CÁLCIO (mg)	1864	373
MAGNÉSIO (mg)	553	111	MAGNÉSIO (mg)	559	112
FERRO (mg)	35	7	FERRO (mg)	35	7
ZINCO (mg)	24	5	ZINCO (mg)	24	5
RETINOL (mcg)	1566	313	RETINOL (mcg)	1566	313
VIT. C (mg)	427	85	VIT. C (mg)	388	78
SÓDIO (mg)	1073	215	SÓDIO (mg)	998	200
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 17/02/2025 A 21/02/2025			SEMANA DE 24/02/2025 A 28/02/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.987	597	E. (KCAL)	2.981	596
PROT. (g)	101	20	PROT. (g)	102	20
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3
LÍPÍDEOS (g)	101	20	LÍPÍDEOS (g)	102	20
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	30	6	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	31	6
SAT. (g)	37	7	SAT. (g)	38	8
CARB. (g)	423	85	CARB. (g)	418	84
CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11
FIBRA (g)	39	8	FIBRA (g)	42	8
CÁLCIO (mg)	1858	372	CÁLCIO (mg)	1856	371
MAGNÉSIO (mg)	530	106	MAGNÉSIO (mg)	523	105
FERRO (mg)	33	7	FERRO (mg)	34	7
ZINCO (mg)	24	5	ZINCO (mg)	24	5
RETINOL (mcg)	1565	313	RETINOL (mcg)	1587	317
VIT. C (mg)	387	77	VIT. C (mg)	351	70
SÓDIO (mg)	1231	246	SÓDIO (mg)	916	183
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0