



Prefeitura Municipal de Bebedouro

Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta
BEBEDOURO - Estado de São Paulo
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO - AV. José Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

CARDÁPIO DISTRITOS BOTAFOGO E TÚRVINEA- ABRIL/ 2025

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **AINA FIORI DEZEM CRN 3-48560**

Documento assinado digitalmente

gov.br AINA FIORI DEZEM
Data: 26/03/2025 12:48:26-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



Prefeitura Municipal de Bebedouro

Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta
BEBEDOURO - Estado de São Paulo
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO - AV. José Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

<p>31/03</p> <p>CAFÉ DA MANHA: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO/BOLACHA DOCE/BOLACHA SALGADA E MARGARINA</p> <p>ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, COXA E SOBRECOXA ASSADA, BERINGELA REFOGADA SALADA DE REPOLHO</p> <p>LANCHE DA TARDE: : SUCO NATURAL, LEITE INTEGRAL + PÃO COM CARNE MOÍDA E FRUTAS: 2 OPÇÕES DE FRUTA</p> <p>LANCHE EXTRA: 1 FRUTA</p>	<p>01/04</p> <p>CAFÉ DA MANHA: LEITE INTEGRAL, RUTA, FPÃO/BOLACHA DOCE/BOLACHA SALGADA E REQUEIJÃO</p> <p>ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA BATATA DOCE E SALADA DE PEPINO</p> <p>LANCHE DA TARDE: SUCO NATURAL / LEITE INTEGRAL, BOLO SIMPLES E FRUTAS: 2 OPÇÕES DE FRUTA</p> <p>LANCHE EXTRA: 1 FRUTA</p>	<p>02/04</p> <p>CAFÉ DA MANHA: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO/BOLACHA DOCE/BOLACHA SALGADA E REQUEIJÃO</p> <p>ALMOÇO: MACARRÃO COM MOLHO VERMELHO E CARNE MOÍDA (FAZER COM MOLHO DE TOMATE IN NATURA) SALADA TOMATE</p> <p>LANCHE DA TARDE: VITAMINA DE FRUTA/ LEITE INTEGRAL, ROSCA SIMPLES E FRUTAS: 2 OPÇÕES DE FRUTA</p> <p>LANCHE EXTRA: 1 FRUTA</p>	<p>03/04</p> <p>CAFÉ DA MANHA: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO/BOLACHA DOCE/BOLACHA SALGADA E</p> <p>ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, PEIXE ASSADO, BATATA ASSADA E SALADA DE BETERRABA</p> <p>LANCHE DA TARDE: SUCO NATURAL / LEITE INTEGRAL, PIZZA DE ASSADEIRA RECHEIO OPCIONAL E FRUTAS: 2 OPÇÕES DE FRUTA</p> <p>LANCHE EXTRA: 1 FRUTA</p>	<p>04/04</p> <p>CAFÉ DA MANHA: LEITE INTEGRAL, FRUTA PÃO/BOLACHA DOCE/BOLACHA SALGADA E MARGARINA</p> <p>ALMOÇO: ARROZ, COXA E SOBRECOXA AO SUGO COM CENOURA, ABOBRINHA REFOGADA E SALADA DE BETERRABA</p> <p>LANCHE DA TARDE: VITAMINA DE FRUTA LEITE INTEGRAL, BOLO DE FUBÁ E FRUTAS: 2 OPÇÕES DE FRUTA</p> <p>LANCHE EXTRA: 1 FRUTA</p>
<p>07/04</p> <p>CAFÉ DA MANHA: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO/BOLACHA DOCE/BOLACHA SALGADA E MARGARINA</p> <p>ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, CENOURA SALADA DE TOMATE</p> <p>LANCHE DA TARDE: SUCO NATURAL, LEITE INTEGRAL + PÃO COM CARNE MOÍDA, FRUTAS: 2 OPÇÕES DE FRUTA</p> <p>LANCHE EXTRA: 1 FRUTA</p>	<p>08/04</p> <p>CAFÉ DA MANHA: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO/BOLACHA DOCE/BOLACHA SALGADA E REQUEIJÃO</p> <p>ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, COXA E SOBRECOXA ASSADA, BATATA SALADA DE PEPINO</p> <p>LANCHE DA TARDE: SUCO NATURAL/ LEITE INTEGRAL, BOLO SIMPLES E FRUTAS: 2 OPÇÕES DE FRUTA</p> <p>LANCHE EXTRA: 1 FRUTA</p>	<p>09/04</p> <p>CAFÉ DA MANHA: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO/BOLACHA DOCE/BOLACHA SALGADA E REQUEIJÃO</p> <p>ALMOÇO: MACARRÃO COM MOLHO VERMELHO E CARNE MOÍDA (FAZER COM MOLHO DE TOMATE IN NATURA, CENOURA E CHUHCU EM CUBOS PARA OS ALUNOS EM INTRODUÇÃO ALIMENTAR) E SALADA DE FOLHAS</p> <p>LANCHE DA TARDE: VITAMINA DE FRUTA, LEITE INTEGRAL, ROSCA SIMPLES E FRUTAS: 2 OPÇÕES DE FRUTA</p> <p>LANCHE EXTRA: 1 FRUTA</p>	<p>10/04</p> <p>CAFÉ DA MANHA: LEITE, FRUTA, PÃO/BOLACHA DOCE/BOLACHA SALGADA E REQUEIJÃO</p> <p>ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, ESCONDIDINHO DE FRANGO SALADA DE BETERRABA</p> <p>LANCHE DA TARDE: SUCO NATURAL, LEITE INTEGRAL/FÓRMULA, PIZZA DE ASSADEIRA RECHEIO OPCIONAL E FRUTAS: 2 OPÇÕES DE FRUTA</p> <p>LANCHE EXTRA: 1 FRUTA</p>	<p>11/04</p> <p>CAFÉ DA MANHA: LEITE, FRUTA, PÃO/BOLACHA DOCE/BOLACHA SALGADA E MARGARINA</p> <p>ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM BATATA, ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE REPOLHO</p> <p>LANCHE DA TARDE: VITAMINA DE FRUTA/ LEITE INTEGRAL, BOLO SIMPLES E FRUTAS: 2 OPÇÕES DE FRUTA</p> <p>LANCHE EXTRA: 1 FRUTA</p>
14/04	15/04	16/04	17/04	18/04

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: AINA FIORI DEZEM CRN 3-48560

Documento assinado digitalmente



AINA FIORI DEZEM

Data: 26/03/2025 12:48:26-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



Prefeitura Municipal de Bebedouro

Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta
BEBEDOURO - Estado de São Paulo
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO - AV. José Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

				FERIADO	
	<p>CAFÉ DA MANHA: LEITE INTEGRAL, FRUTA PÃO/BOLACHA DOCE/BOLACHA SALGADA E MARGARINA</p> <p>ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, BATATA E SALADA DE BETERRABA</p> <p>LANCHE DA TARDE SUCO NATURAL, LEITE INTEGRAL/FÓRMULA + PÃO COM CARNE MOÍDA E FRUTAS: 2 OPÇÕES DE FRUTA</p> <p>LANCHE EXTRA: 1 FRUTA</p>	<p>CAFÉ DA MANHA: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO/BOLACHA DOCE/BOLACHA SALGADA E REQUEIJÃO</p> <p>ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, PICADINHO SUÍNO, PURÊ DE CABOTIÁ E SALADA DE REPOLHO</p> <p>LANCHE DA TARDE: VITAMINA DE FRUTA / LEITE INTEGRAL/FÓRMULA, BOLO SIMPLES E FRUTAS: 2 OPÇÕES DE FRUTA</p> <p>LANCHE EXTRA: 1 FRUTA</p>	<p>CAFÉ DA MANHA: LEITE, FRUTA, PÃO/ BOLACHA DOCE/BOLACHA SALGADA E REQUEIJÃO</p> <p>ALMOÇO: MACARRÃO COM MOLHO VERMELHO E CARNE MOÍDA (FAZER COM MOLHO DE TOMATE IN NATURA) E SALADA DE FOLHAS</p> <p>LANCHE DA TARDE: SUCO NATURAL / LEITE INTEGRAL/FÓRMULA, ROSCA SIMPLES E FRUTAS: 2 OPÇÕES DE FRUTA</p> <p>LANCHE EXTRA: 1 FRUTA</p>	<p>CAFÉ DA MANHA: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO/BOLACHA DOCE/BOLACHA SALGADA E REQUEIJÃO</p> <p>ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, COXA E SOBRECOXA REFOGADA E SALADA DE PEPINO</p> <p>LANCHE DA TARDE: SUCO NATURAL / LEITE INTEGRAL/FÓRMULA, CANJICA, E FRUTAS: 2 OPÇÕES DE FRUTA</p> <p>LANCHE EXTRA: 1 FRUTA</p>	
21/04	22/04	23/04	24/04	25/04	
FERIADO	<p>CAFÉ DA MANHA: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO/BOLACHA DOCE/BOLACHA SALGADA E REQUEIJÃO</p> <p>ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO, CENOURA REFOGADA SALADA DE BETERRABA</p> <p>LANCHE DA TARDE: VITAMINA DE FRUTA / LEITE INTEGRAL/FÓRMULA, BOLO SIMPLES E FRUTAS: 2 OPÇÕES DE FRUTA</p> <p>LANCHE EXTRA: 1 FRUTA</p>	<p>CAFÉ DA MANHA: LEITE, FRUTA, PÃO/ BOLACHA DOCE/BOLACHA SALGADA E REQUEIJÃO</p> <p>ALMOÇO: MACARRÃO COM MOLHO VERMELHO E CARNE MOÍDA (FAZER COM MOLHO DE TOMATE IN NATURA) SALADA DE PEPINO</p> <p>LANCHE DA TARDE: SUCO NATURAL / LEITE INTEGRAL/FÓRMULA, ROSCA SIMPLES E FRUTAS: 2 OPÇÕES DE FRUTA</p> <p>LANCHE EXTRA: 1 FRUTA</p>	<p>CAFÉ DA MANHA: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO/BOLACHA DOCE/BOLACHA SALGADA E REQUEIJÃO</p> <p>ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, COXA E SOBRECOXA REFOGADA , PURÊ DE BATATA SALADA DE CHUCHU</p> <p>LANCHE DA TARDE: SUCO NATURAL / LEITE INTEGRAL/FÓRMULA, CANJICA, E FRUTAS: 2 OPÇÕES DE FRUTA</p> <p>LANCHE EXTRA: 1 FRUTA</p>	<p>CAFÉ DA MANHA: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO/BOLACHA DOCE/BOLACHA SALGADA E MARGARINA</p> <p>ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, PERNIL ASSADO, CENOURA REFOGADA SALADA DE REPOLHO</p> <p>LANCHE DA TARDE: VITAMINA DE FRUTA, LEITE INTEGRAL/FÓRMULA + BOLO SIMPLES E FRUTAS: 2 OPÇÕES DE FRUTA</p> <p>LANCHE EXTRA: 1 FRUTA</p>	

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: AINA FIORI DEZEM CRN 3-48560

Documento assinado digitalmente



AINA FIORI DEZEM

Data: 26/03/2025 12:48:26-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



Prefeitura Municipal de Bebedouro

Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta
BEBEDOURO - Estado de São Paulo
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO - AV. José Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

<p>28/04</p> <p>CAFÉ DA MANHA: LEITE INTEGRAL, FRUTA PÃO/BOLACHA DOCE/BOLACHA SALGADA E MARGARINA</p> <p>ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, CENOURA REFOGADA SALADA DE BETERRABA</p> <p>LANCHE DA TARDE SUCO NATURAL, LEITE INTEGRAL/FÓRMULA + PÃO COM CARNE MOÍDA E FRUTAS: 2 OPÇÕES DE FRUTA</p> <p>LANCHE EXTRA: 1 FRUTA</p>	<p>29/04</p> <p>CAFÉ DA MANHA: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO/BOLACHA DOCE/BOLACHA SALGADA E REQUEIJÃO</p> <p>ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, PICADINHO SUÍNO, PURÊ DE CABOTIÁ E SALADA DE REPOLHO</p> <p>LANCHE DA TARDE: VITAMINA DE FRUTA / LEITE INTEGRAL/FÓRMULA, BOLO SIMPLES E FRUTAS: 2 OPÇÕES DE FRUTA</p> <p>LANCHE EXTRA: 1 FRUTA</p>	<p>30/04</p> <p>CAFÉ DA MANHA: LEITE, FRUTA, PÃO/BOLACHA DOCE/BOLACHA SALGADA E REQUEIJÃO</p> <p>ALMOÇO: MACARRÃO COM MOLHO VERMELHO E CARNE MOÍDA (FAZER COM MOLHO DE TOMATE IN NATURA) E SALADA DE FOLHAS</p> <p>LANCHE DA TARDE: SUCO NATURAL / LEITE INTEGRAL/FÓRMULA, ROSCA SIMPLES E FRUTAS: 2 OPÇÕES DE FRUTA</p> <p>LANCHE EXTRA: 1 FRUTA</p>		
--	---	---	--	--

***CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM PRÉVIO AVISO**

**** Em relação a consistência ela deve seguir a necessidade de cada criança.**

***** O cardápio contém café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar.**

******CASO HAJA CRIANÇAS COM ALERGIA OU QUE NÃO TENHAM CONTATO COM OVO TROCAR POR FRANGO**

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: AINA FIORI DEZEM CRN 3-48560

Documento assinado digitalmente

gov.br AINA FIORI DEZEM
Data: 26/03/2025 12:48:26-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Porcionamento e valores nutricionais Faixa etária: 4 a 5 anos Integral

	Quantidade	Preparação
Café da manhã	120 ml	Leite Integral
	1 unidade	Pão francês
	1 colher de sopa rasa (15 g)	Requeijão caseiro
	1 fatia pequena (80 g)	Fruta
Almoço	2,5 colheres de sopa (75 g)	Arroz Polido
	2 conchas pequenas (40 g)	Feijão
	2 colheres de sopa (50 g)	Carne moída refogada
	2,5 colheres de sopa (80 g)	Batata
	4 col. de sopa (80 g)	Beterraba
Lanche da tarde	120 ml	Vitamina de Banana
	1 fatia pequena (80 g)	Fruta
	1 fatias pequena (30g)	Bolo simples limão
Lanche Extra	1 fatia pequena (80 g)	Fruta

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL:

AINA FIORI DEZEM CRN-48560

Documento assinado digitalmente



AINA FIORI DEZEM

Data: 26/03/2025 12:48:26-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

ENERGIA Kcal	PROTEÍNA g	LÍPIDIO g	CARBOIDRATOS g	CÁLCIO mg	FERRO mg	VITAMINA A µg	VITAMINA C mg
713	26	19	144	450	8	124	71

PER CAPITA EDUCAÇÃO INFANTIL 02			
	ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	GRAMA/ ML
BEBIDAS	LEITE	0,8 copo	120 ml
	ACHOCOLATADO	1/2 col de sopa	7 g
	VITAMINA DE FRUTA	0,8 copo	120 ml
	SUCO NATURAL	0,8 copo	100 ml
	PÃO	1 unidade	50 g
	BOLO	1 fatia fina	30 gramas
	BOLACHA DOCE	4 unidades	20 g
	BOLACHA SALGADA	4 unidades	20 g
	PIZZA DE ASSADEIRA	1 fatia pequena	45 g
	ROSCA	1 fatia fina	30 gramas
	MARGARINA	1 ponta de faca	5 g
	REQUEIJÃO	0,6 col de sopa	15 g
	ABACATE	1,5 col de sopa	40 g

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL:

AINA FIORI DEZEM CRN-48560



Documento assinado digitalmente

AINA FIORI DEZEM
Data: 26/03/2025 12:48:26-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

FRUTAS	ABACAXI	2 fatias pequenas	70 g
	BANANA	1,5 unidade	60 g
	GOIABA	1/4 de unidade	24 g
	LARANJA	1/2 unidade	60 g
	MAÇÃ	1 unidade	80 g
	MAMÃO	1 fatia pequena	80 g
	MELÃO	2 fatias pequenas	85 g
	MELANCIA	1 fatia pequena	90 g
	MANGA	1/2 unidade	60 gramas
	MORANGO	4 unidades	50 g
	PERA	1/2 unidade	80 g
	TANGERINA	2/3 unidade	80 g
	UVA	16 unidades	80 g

PER CAPITA EDUCAÇÃO INFANTIL 02		
ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	GRAMA/ML
FEIJÃO COZIDO	2 conchas pequenas	40 g
GRÃO DE BICO	2 col de sopa	40 g
CARNE BOVINA	2,5 col de sopa	50 g

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL:

AINA FIORI DEZEM CRN-48560

Documento assinado digitalmente



AINA FIORI DEZEM

Data: 26/03/2025 12:48:26-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

	CARNE DE FRANGO	3 col de sopa	50 g
	CARNE SUÍNA	2 col de sopa	50 g
	PEIXE	2 col de sopa	55 g
	OVO	1 unidade	45 g
	ARROZ COZIDO	4 col de sopa	75 g
	PIPOCA	2 xícaras	20 g
	CANJICA	1/2 canenca	100 g
	SOPA	1 prato fundo	250 g
A	ABÓBORA	1 col de sopa	30 g
C	ABOBRINHA	1 col de sopa	30 g
O			
M	BATATA	2,5 col de sopa	80 g
P	BATATA DOCE	2,5 col de sopa	80 g
A			
M	CENOURA	1 col de sopa	30 g
E			
N			
T		1 col de sopa	30 g
O	VAGEM		

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL:

AINA FIORI DEZEM CRN-48560

Documento assinado digitalmente



AINA FIORI DEZEM

Data: 26/03/2025 12:48:26-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

PER CAPITA EDUCAÇÃO INFANTIL 02			
	ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	GRAMA/ML
S A L A D A	BETERRABA	4,5 col de sopa	80 g
	BERINGELA	4,5 col de sopa	80 g
	CHUCHU	2 col de sopa	35 g
	BRÓCOLIS	2,5 col de sopa	50 g
	COUVE-FLOR	2,5 col de sopa	50 g
	TOMATE	4 fatias	25 g
	FOLHAS	2,5 col de sopa	15 g
	REPOLHO/ACELGA	2,5 col de sopa	15 g
	PEPINO	1 col de sopa cheia	17 g

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL:

AINA FIORI DEZEM CRN-48560

Documento assinado digitalmente



AINA FIORI DEZEM

Data: 26/03/2025 12:48:26-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Faixa etária: 11 a 15 anos	
CAFÉ DA MANHÃ	300ml de Leite Integral UHT ou Leite Integral UHT Sem Lactose
	1 colher de sopa de Achocolatado ou Cacau 50% ou Cacau 100 %
	1 Pão Francês
	1 colher de sobremesa rasa de margarina ou requeijão caseiro
	1 fruta ou 1 porção*
ALMOÇO	200 gramas de Arroz
	100 gramas de Feijão
	200 gramas de Frango com Batata
	5 folhas de Alface

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL:

AINA FIORI DEZEM CRN-48560

Documento assinado digitalmente



AINA FIORI DEZEM

Data: 26/03/2025 12:48:26-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

	1 Porção de Melão
LANCHE DA TARDE	1 fruta ou 1 porção*
	200 ml de suco de laranja
	1 fatia de bolo de fubá
LANCHE EXTRA	1 fruta ou 1 porção*

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSI O	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMA S	KCAL	GRAMA S	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
206,392 5	825,5 7	83,737 6	334,950 4	42,1428 7	379,285 9	46,5173 1	6746,51 1	351,300 2	547,767 4	10,5841 5	6879,80 2	437,373 6	8,33399 7

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL:

AINA FIORI DEZEM CRN-48560

Documento assinado digitalmente



AINA FIORI DEZEM

Data: 26/03/2025 12:48:26-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Faixa etária: 6 a 10 anos	
CAFÉ DA MANHÃ	150 ml de leite integral UHT ou leite sem lactose ou leite de soja
	1/2 colher de sopa de Acolatado ou Cacau 50% ou Cacau 100 %
	1 Pão Francês
	1 colher de sobremesa rasa de margarina ou 1 fatia de Queijo
	1/2 fruta ou 1/2 porção*
ALMOÇO	150 gramas de Arroz
	70 gramas de Feijão
	100 gramas de Carne em Cubos com Mandioquinha
	50 gramas de salada de Repolho
	1/2 Pera
LANCHE DA TARDE	1 frutas ou 1 porções*
	200 ml de suco de laranja
	1 fatia de bolo de fubá
LANCHE EXTRA	1 fruta ou 1 porção*

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **AINA FIORI DEZEM CRN-48560**

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSI O	ZINCO
GRAMA S	KCAL	GRAMA S	KCAL	GRAMA S	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
162,390 8	649,563 1	52,2823 6	209,129 4	26,7568 7	240,811 8	31,4381 6	3375,8 72	244,78 51	298,63 65	6,8201 28	5403,1 23	289,2657	5,8928 29

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **AINA FIORI DEZEM CRN-48560**