



# Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091  
Município de Pitangueiras e Ibitiúva - SP

**CARDÁPIO MÊS: NOVEMBRO / 2023 (CRECHE)**

**CRECHE MARIA PRECIOSA – ENSINO INFANTIL (7 – 11 meses) e (1 - 3 anos)**



Horário Das Refeições	2ª Feira 30/10/2023	3ª Feira 31/10/2023	4ª Feira 01/11/2023	5ª Feira 02/11/2023	6ª Feira 03/11/2023	Média
<b>CAFÉ DA MANHÃ BERÇÁRIO</b> 7:10h às 7: 25h	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> MI - 7:10h às 7: 25h MII - 7:25h às 7:40h	Pão Francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão Francês com manteiga + Leite batido com abacate	Pão Francês com manteiga + Leite batido com banana			
<b>ALMOÇO</b> BI, BII e MI- 10:00h às 10:15h MII-10:30h às 10:45h	Arroz branco + Feijão carioca + Carne bovina moída refogada com vagem + Salada de beterraba + Maçã	Arroz branco + Feijão carioca + Picadinho de frango acebolado + Salada de couve + Melancia	Arroz branco + Feijão carioca + Carne bovina moída refogada com cenoura + Salada de almeirão + Pêra	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	
<b>CAFÉ DA TARDE</b> BI, BII e MI- 13:00h às 13:15h MII-13:20h às 13:35h	Melão	Goiaba	Tangerina			
<b>JANTAR</b> BI, BII e MI- 15:00h às 15:15h MII-15:25h às 15:40h	Sopa de macarrão com frango em cubos, cenoura, abobrinha, chuchu e batata	Polenta com molho de carne bovina moída e cenoura	Galinhada (arroz, frango, cenoura, vagem e abobrinha) + Feijão carioca	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	714,03	808,62	647,66			723,44
<b>Carboidratos (g)</b>	114,00	93,65	90,24			99,3
<b>Proteínas (g)</b>	30,17	28,13	29,63			29,31
<b>Lipídios (g)</b>	15,56	36,70	19,26			23,84
<b>Vitamina A (mcg)</b>	199,41	340,34	297,00			278,92
<b>Vitamina C (mg)</b>	57,14	129,11	47,55			77,93
<b>Sódio (mg)</b>	541,50	662,03	595,68			599,74
<b>Cálcio (mg)</b>	220,89	249,56	248,70			239,72
<b>Ferro (mg)</b>	3,26	3,90	2,71			3,29

**Não liquidificar os alimentos.**

**BERÇÁRIO:** ofertar uma fonte de carboidrato, uma fonte de proteína, uma fonte de legumes e frutas

\*\* a partir de 6 MESES (papa): alimentos bem cozidos, raspados ou amassados com garfo e oferecidos de colher.

\*\* 7 à 8 MESES: alimentos amassados.

\*\* 9 à 11 MESES: alimentos levemente amassados ou bem cortados em pedaços pequenos, aumentar a consistência progressivamente, gradativamente de pedaços bem pequenos até atingir a consistência normal aos 12 meses, respeitando sempre a individualidade da criança.

**Nota:** A fruta indicada poderá ser substituída, caso não esteja madura, mas deverá ser servida durante a semana. O estoque disponível (excedente) de legumes ou verduras poderá ser acrescentado em refogado e podem ocorrer mudanças devido a sazonalidade da produção no momento.

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÃO**

**Atenção: Proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas**

Cardápio de acordo com a **RESOLUÇÃO Nº 6 DE 8 DE MAIO 2020 – FNDE**

Michela Juliana Oliveira  
Nutricionista – CRN3-56731

Bruna Zago Lima  
Nutricionista - CRN3-58792



# Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091  
Município de Pitangueiras e Ibitiúva - SP

**CARDÁPIO MÊS: NOVEMBRO / 2023 (CRECHE)**

**CRECHE MARIA PRECIOSA – ENSINO INFANTIL (7 – 11 meses) e (1 - 3 anos)**



<b>Horário Das Refeições</b>	<b>2ª Feira 06/11/2023</b>	<b>3ª Feira 07/11/2023</b>	<b>4ª Feira 08/11/2023</b>	<b>5ª Feira 09/11/2023</b>	<b>6ª Feira 10/11/2023</b>	<b>Média</b>
<b>CAFÉ DA MANHÃ BERÇARIO</b> 7:10h às 7: 25h	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	
<b>CAFÉ DA MANHÃ MI - 7:10h às 7: 25h MII - 7:25h às 7:40h</b>	Pão Francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão Francês com manteiga + Leite batido com abacate	Pão Francês com manteiga + Leite batido com banana	Pão Francês com manteiga + Leite batido com mamão	Pão Francês com manteiga + Leite batido com morango	
<b>ALMOÇO BI, BII e MI-</b> 10:00h às 10:15h <b>MII-10:30h às 10:45h</b>	Arroz branco + Feijão carioca + Picadinho de carne bovina em isca acebolado + Salada de repolho com cenoura + Abacaxi	Arroz branco + Feijão preto + Carne suína acebolada + Salada de tomate com pepino + Melão	Arroz branco + Feijão carioca + Picadinho de frango com quiabo + Salada de couve + Banana	Arroz branco + Feijão carioca + Carne bovina em cubos com mandioquinha salsa + Salada de alface + Maçã	Arroz branco + Feijão carioca + Sassami acebolado + Salada de almeirão + Morango	
<b>CAFÉ DA TARDE BI, BII e MI-</b> 13:00h às 13:15h <b>MII-13:20h às 13:35h</b>	Biscoito de polvilho + Leite batido com fruta	Manga	Mamão	Uva	Tangerina	
<b>JANTAR BI, BII e MI-</b> 15:00h às 15:15h <b>MII-15:25h às 15:40h</b>	Polenta com molho de carne bovina moída e cenoura	Macarronada com molho de frango e cenoura e brócolis	Sopa de macarrão com carne bovina em cubos, batata, cenoura, abobrinha, e chuchu	Galinhada (arroz, frango, cenoura, abobrinha e vagem) + Feijão Carioca	Sopa de feijão com macarrão, carne bovina em cubos, batata, cabotiá, abobrinha e chuchu	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	711,98	726,58	721,22	731,11	751,85	728,55
<b>Carboidratos (g)</b>	97,41	77,42	113,82	117,09	115,56	104
<b>Proteínas (g)</b>	36,62	30,91	27,98	28,48	30,47	31
<b>Lipídios (g)</b>	20,25	32,70	18,94	17,13	18,98	22
<b>Vitamina A (mcg)</b>	282,08	469,68	282,27	132,12	182,00	269,63
<b>Vitamina C (mg)</b>	41,49	58,40	140,52	85,51	76,69	80,52
<b>Sódio (mg)</b>	604,27	681,01	564,14	582,34	755,49	637,45
<b>Cálcio (mg)</b>	229,87	254,14	241,91	238,85	246,42	242,24
<b>Ferro (mg)</b>	4,07	2,40	3,53	3,05	3,96	3,40

**Não liquidificar os alimentos.**

**BERÇARIO:** ofertar uma fonte de carboidrato, uma fonte de proteína, uma fonte de legumes e frutas

\*\* a partir de 6 MESES (papa): alimentos bem cozidos, raspados ou amassados com garfo e oferecidos de colher.

\*\* 7 à 8 MESES: alimentos amassados.

\*\* 9 à 11 MESES: alimentos levemente amassados ou bem cortados em pedaços pequenos, aumentar a consistência progressivamente, gradativamente de pedaços bem pequenos até atingir a consistência normal aos 12 meses, respeitando sempre a individualidade da criança.

**Nota:** A fruta indicada poderá ser substituída, caso não esteja madura, mas deverá ser servida durante a semana. O estoque disponível (excedente) de legumes ou verduras poderá ser acrescentado em refogado e podem ocorrer mudanças devido a sazonalidade da produção no momento.

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÃO**

**Atenção: Proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas**  
Cardápio de acordo com a **RESOLUÇÃO Nº 6 DE 8 DE MAIO 2020 – FNDE**

Michela Juliana Oliveira  
Nutricionista – CRN3-56731

Bruna Zago Lima  
Nutricionista - CRN3-58792



# Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091  
Município de Pitangueiras e Ibitiúva - SP

**CARDÁPIO MÊS: NOVEMBRO / 2023 (CRECHE)**

**CRECHE MARIA PRECIOSA – ENSINO INFANTIL (7 – 11 meses) e (1 - 3 anos)**



<b>Horário Das Refeições</b>	<b>2ª Feira 13/11/2023</b>	<b>3ª Feira 14/11/2023</b>	<b>4ª Feira 15/11/2023</b>	<b>5ª Feira 16/11/2023</b>	<b>6ª Feira 17/11/2023</b>	<b>Média</b>
<b>CAFÉ DA MANHÃ BERÇARIO</b> 7:10h às 7: 25h	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	<b>FERIADO</b>	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> MI - 7:10h às 7: 25h MII - 7:25h às 7:40h	Pão Francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão Francês com manteiga + Leite batido com abacate	<b>FERIADO</b>	Pão Francês com manteiga + Leite batido com banana	Pão Francês com manteiga + Leite batido com mamão	
<b>ALMOÇO</b> BI, BII e MI- 10:00h às 10:15h MII-10:30h às 10:45h	Arroz branco + Feijão carioca + Omelete de forno com cenoura e abobrinha ralada + Salada de beterraba + Melancia	Arroz branco + Feijão preto + Carne suína acebolada + Salada de almeirão + Melão	<b>FERIADO</b>	Arroz branco + Feijão carioca + Carne bovina em cubos com batata e cenoura + Salada de alface + Banana	Arroz branco + Feijão carioca + Picadinho de frango acebolado + Salada de tomate + Pêra	
<b>CAFÉ DA TARDE</b> BI, BII e MI- 13:00h as 13:15h MII-13:20h às 13:35h	Abacaxi	Maçã	<b>FERIADO</b>	Pêra	Mamão	
<b>JANTAR</b> BI, BII e MI- 15:00h às 15:15h MII-15:25h às 15:40h	Polenta com carne moída bovina com cenoura	Macarronada com molho de frango e cenoura	<b>FERIADO</b>	Sopa de feijão, macarrão, carne bovina isca, mandioquinha salsa, cenoura, abobrinha, cabotian	Arroz temperado com de carne moída com vagem, abobrinha e cenoura + Feijão carioca	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	723,05	758,43		639,90	747,65	717,26
<b>Carboidratos (g)</b>	107,24	84,13		103,92	86,04	27,77
<b>Proteínas (g)</b>	29,70	31,09		22,16	28,14	27,77
<b>Lipídios (g)</b>	20,59	33,36		16,02	33,26	25,81
<b>Vitamina A (mcg)</b>	13191,76	356,47		217,83	11484,63	6312,67
<b>Vitamina C (mg)</b>	26,56	85,47		19,66	79,08	52,69
<b>Sódio (mg)</b>	695,29	754,53		559,77	620,87	657,62
<b>Cálcio (mg)</b>	388,75	279,50		230,92	260,21	289,85
<b>Ferro (mg)</b>	3,62	2,53		3,56	2,29	3,00

**Não liquidificar os alimentos.**

**BERÇARIO:** ofertar uma fonte de carboidrato, uma fonte de proteína, uma fonte de legumes e frutas

\*\* a partir de 6 MESES (papa): alimentos bem cozidos, raspados ou amassados com garfo e oferecidos de colher.

\*\* 7 à 8 MESES: alimentos amassados.

\*\* 9 à 11 MESES: alimentos levemente amassados ou bem cortados em pedaços pequenos, aumentar a consistência progressivamente, gradativamente de pedaços bem pequenos até atingir a consistência normal aos 12 meses, respeitando sempre a individualidade da criança.

**Nota:** A fruta indicada poderá ser substituída, caso não esteja madura, mas deverá ser servida durante a semana. O estoque disponível (excedente) de legumes ou verduras poderá ser acrescentado em refogado e podem ocorrer mudanças devido a sazonalidade da produção no momento.

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÃO**

**Atenção: Proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas**  
Cardápio de acordo com a **RESOLUÇÃO Nº 6 DE 8 DE MAIO 2020 – FNDE**

Michela Juliana Oliveira  
Nutricionista – CRN3-56731

Bruna Zago Lima  
Nutricionista - CRN3-58792



# Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091  
Município de Pitangueiras e Ibitiúva - SP

**CARDÁPIO MÊS: NOVEMBRO / 2023 (CRECHE)**

**CRECHE MARIA PRECIOSA – ENSINO INFANTIL (7 – 11 meses) e (1 - 3 anos)**



Horário Das Refeições	2ª Feira 20/11/2023	3ª Feira 21/11/2023	4ª Feira 22/11/2023	5ª Feira 23/11/2023	6ª Feira 24/11/2023	Média
<b>CAFÉ DA MANHÃ BERÇARIO</b> 7:10h às 7: 25h	<b>FERIADO</b>	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> MI - 7:10h às 7: 25h MII - 7:25h às 7:40h	<b>FERIADO</b>	Pão Francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão Francês com manteiga + Leite batido com abacate	Pão Francês com manteiga + Leite batido com banana	Pão Francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
<b>ALMOÇO</b> BI, BII e MI- 10:00h às 10:15h MII-10:30h às 10:45h	<b>FERIADO</b>	Arroz branco + Feijão carioca + Sassami ao molho com batata e cabotiá + Salada de almeirão + Abacaxi	Arroz branco + Feijão carioca + Filé de tilápia com batata, pimentões e cenoura + Salada de rúcula + Manga	Arroz branco + Feijão carioca + Picadinho de carne suína + Salada de alface e cenoura + Tangerina	Arroz branco + Feijão carioca + Carne bovina em isca acebolada + Salada de couve + Pera	
<b>CAFÉ DA TARDE</b> BI, BII e MI- 13:00h às 13:15h MII-13:20h às 13:35h	<b>FERIADO</b>	Biscoito de polvilho + Leite batido com fruta	Banana	Goiaba	Uva	
<b>JANTAR</b> BI, BII e MI- 15:00h às 15:15h MII-15:25h às 15:40h	<b>FERIADO</b>	Sopa de macarrão com carne bovina em isca, batata, cenoura, abobrinha e chuchu	Macarronada com molho de carne moída e brócolis	Escondidinho de mandioca com molho de frango sassami e cenoura	Galinhada (arroz, frango, cenoura, vagem e abobrinha + Feijão carioca	
<b>KCAL/ Dia(Calorias)</b>		659,67	722,07	775,79	705,16	715,67
<b>Carboidratos (g)</b>		109,85	120,95	110,09	103,02	29,20
<b>Proteínas (g)</b>		23,62	24,20	37,10	31,87	29,20
<b>Lipídios (g)</b>		14,30	17,29	20,89	19,21	17,92
<b>Vitamina A (mcg)</b>		290,10	19559,32	293,14	227,00	5092,39
<b>Vitamina C (mg)</b>		35,21	76,81	126,81	13,58	63,10
<b>Sódio (mg)</b>		564,66	730,50	604,69	656,83	639,17
<b>Cálcio (mg)</b>		230,70	260,83	241,31	226,56	239,85
<b>Ferro (mg)</b>		2,58	2,86	3,04	4,12	3,15

**Não liquidificar os alimentos.**

**BERÇARIO:** ofertar uma fonte de carboidrato, uma fonte de proteína, uma fonte de legumes e frutas

\*\* a partir de 6 MESES (papa): alimentos bem cozidos, raspados ou amassados com garfo e oferecidos de colher.

\*\* 7 à 8 MESES: alimentos amassados.

\*\* 9 à 11 MESES: alimentos levemente amassados ou bem cortados em pedaços pequenos, aumentar a consistência progressivamente, gradativamente de pedaços bem pequenos até atingir a consistência normal aos 12 meses, respeitando sempre a individualidade da criança.

**Nota:** A fruta indicada poderá ser substituída, caso não esteja madura, mas deverá ser servida durante a semana. O estoque disponível (excedente) de legumes ou verduras poderá ser acrescentado em refogado e podem ocorrer mudanças devido a sazonalidade da produção no momento.

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÃO**

**Atenção: Proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas**

Cardápio de acordo com a **RESOLUÇÃO Nº 6 DE 8 DE MAIO 2020 – FNDE**

Michela Juliana Oliveira  
Nutricionista – CRN3-56731

Bruna Zago Lima  
Nutricionista - CRN3-58792



# Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091  
Município de Pitangueiras e Ibitiúva - SP

**CARDÁPIO MÊS: NOVEMBRO / 2023 (CRECHE)**

**CRECHE MARIA PRECIOSA – ENSINO INFANTIL (7 – 11 meses) e (1 - 3 anos)**



<b>Horário Das Refeições</b>	<b>2ª Feira 27/11/2023</b>	<b>3ª Feira 28/11/2023</b>	<b>4ª Feira 29/11/2023</b>	<b>5ª Feira 30/11/2023</b>	<b>6ª Feira 01/12/2023</b>	<b>Média</b>
<b>CAFÉ DA MANHÃ BERÇARIO</b> 7:10h às 7: 25h	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> MI - 7:10h às 7: 25h MII - 7:25h às 7:40h	Pão Francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão Francês com manteiga + Leite batido com abacate	Pão Francês com manteiga + Leite batido com morango	Pão Francês com manteiga + Leite com mamão	Biscoito de polvilho + Vitamina de mamão, maçã e banana	
<b>ALMOÇO</b> BI, BII e MI- 10:00h às 10:15h MII-10:30h às 10:45h	Arroz branco + Feijão carioca + Carne em tiras acebolada + Salada de acelga + Melancia	Arroz branco + feijão preto + Carne moída refogada com vagem e cenoura + Salada tomate + Abacaxi	Arroz Branco + Feijão Carioca + Picadinho de carne suína acebolada + Salada De couve+ Uva	Arroz Branco + Feijão Carioca + Carne bovina em tiras com batata e cenoura + Salada alface + Morango	Arroz branco + Feijão carioca + Picadinho de frango acebolado + Salada de repolho com cenoura + Maçã	
<b>CAFÉ DA TARDE</b> BI, BII e MI- 13:00h às 13:15h MII-13:20h às 13:35h	Melão	Goiaba	Mamão	Laranja cortada em 4 partes	Melancia	
<b>JANTAR</b> BI, BII e MI- 15:00h às 15:15h MII-15:25h às 15:40h	Polenta com molho de frango e cenoura	Sopa de macarrão com carne bovina em cubos, batata, cenoura, abobrinha e chuchu	Macarronada com molho de carne moída e cenoura	Sopa de macarrão com frango, batata, cenoura, abobrinha e chuchu	Lanche com molho de carne moída e cenoura + Suco natural de fruta em polpa	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	676,62	665,62	690,40	785,77	778,84	719,45
<b>Carboidratos (g)</b>	110,16	106,81	97,78	111,78	86,04	103
<b>Proteínas (g)</b>	25,15	22,61	33,27	37,86	35,39	31
<b>Lipídios (g)</b>	16,44	16,76	19,34	20,43	32,41	21
<b>Vitamina A (mcg)</b>	351,96	263,07	216,03	196,87	380,48	281,68
<b>Vitamina C (mg)</b>	27,21	95,36	73,29	102,11	19,87	63,57
<b>Sódio (mg)</b>	661,88	581,58	598,64	694,56	693,24	645,98
<b>Cálcio (mg)</b>	228,34	226,77	229,14	237,30	217,43	227,80
<b>Ferro (mg)</b>	3,45	17,23	3,48	4,42	3,61	6,44

**Não liquidificar os alimentos.**

**BERÇARIO:** ofertar uma fonte de carboidrato, uma fonte de proteína, uma fonte de legumes e frutas

\*\* a partir de 6 MESES (papa): alimentos bem cozidos, raspados ou amassados com garfo e oferecidos de colher.

\*\* 7 à 8 MESES: alimentos amassados.

\*\* 9 à 11 MESES: alimentos levemente amassados ou bem cortados em pedaços pequenos, aumentar a consistência progressivamente, gradativamente de pedaços bem pequenos até atingir a consistência normal aos 12 meses, respeitando sempre a individualidade da criança.

**Nota:** A fruta indicada poderá ser substituída, caso não esteja madura, mas deverá ser servida durante a semana. O estoque disponível (excedente) de legumes ou verduras poderá ser acrescentado em refogado e podem ocorrer mudanças devido a sazonalidade da produção no momento.

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÃO**

**Atenção: Proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas**

Cardápio de acordo com a **RESOLUÇÃO Nº 6 DE 8 DE MAIO 2020 – FNDE**

Michela Juliana Oliveira  
Nutricionista – CRN3-56731

Bruna Zago Lima  
Nutricionista - CRN3-58792



## Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091  
Município de Pitangueiras e Ibitiúva - SP

**CARDÁPIO MÊS: NOVEMBRO / 2023 (CRECHE)**

**CRECHE MARIA PRECIOSA – ENSINO INFANTIL (7 – 11 meses) e (1 - 3 anos)**

### OBSERVAÇÃO:

\*\* a partir de 6 MESES (papa): alimentos bem cozidos, raspados ou amassados com garfo e oferecidos de colher.

\*\* 7 à 8 MESES: alimentos amassados.

\*\* 9 à 11 MESES: alimentos levemente amassados ou bem cortados em pedaços pequenos, aumentar a consistência progressivamente, gradativamente de pedaços bem pequenos até atingir a consistência normal aos 12 meses, respeitando sempre a individualidade da criança.

CRONOGRAMA DOS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES – Creche Maria Preciosa				
PERIODOS	B I	B II	M I A e M I B	M II A e M II B
CAFÉ DA MANHÃ	7:10h	7:10h	7:10h	7:25h
ALMOÇO	10h	10h	10h	10:30h
CAFÉ DA TARDE	13h	13h	13h	13:20h
JANTAR	15h	15h	15h	15:25h

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – CRECHE		
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE		
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*		
Para Alunos de Período Integral (4 refeições): 70% das necessidades nutricionais diárias		
Categoria	Idade 7 – 11 MESES	Idade 1 A 3 ANOS
Energia (Kcal)	475	708
Carboidratos (g)	65-77	97-115
Proteínas (g)	12 -18	18-27
Lipídeos (g)	13 - 18	20- 28
Vitamina A (mcg)	350	147
Vitamina C (mg)	35	9
Cálcio (mg)	182	350
Ferro (mg)	5,0	2
Sódio (mg)	1400	1400

Michela Juliana Oliveira  
Nutricionista – CRN3-56731

Bruna Zago Lima  
Nutricionista - CRN3-58792