

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ITAPECERICA DA SERRA

CARDÁPIO 6 – DESJEJUM

Fevereiro – 2019

	Segunda-Feira 4/fev/2019	Terça-Feira 5/fev/2019	Quarta-Feira 6/fev/2019	Quinta-Feira 7/fev/2019	Sexta-Feira 8/fev/2019
Desjejum Horário: 08:00 / 08:30	Leite com Cereal Natural	Leite com Chocolate Pão Integral com Margarina	Leite com Chocolate Biscoito de Leite	Leite com Banana Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Pão com Margarina

						MEÁDIA SEMANAL
KCAL	244	328,35	295,35	260,6	362,21	298,10
CHO	41,21	37,61	42,27	34,64	46,8	40,51
FIBRAS (G)	1,2	4,9	0	1,51	0,48	1,62
PTN	8,03	12,03	9,13	9,24	10,89	9,86
LIP	5,38	14,13	9,58	9,73	12,33	10,23
VIT A (MG)	439,88	278,08	233,08	175,48	278,08	280,92
VIT C (MG)	33,08	17,48	17,48	15,81	17,48	20,27
CÁLCIO (MG)	189,23	189,28	197,53	191,03	213,09	196,03
MAGNEZIO (MG)	0	13	13	8,7	13	0,00
FERRO (MG)	8,67	5,4	5,91	4,09	5,88	5,99
ZINCO (MG)	3	1,1	1,1	0,05	1,1	1,27

TACO -4º EDIÇÃO 2011

TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS – Sônia Tucunduva Philippi 4ª Edição 2013

RÓTULOS DE ALIMENTOS