

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ITAPECERICA DA SERRA

CARDÁPIO 6 – DESJEJUM

Fevereiro – 2019

	Segunda-Feira 18/fev/2019	Terça-Feira 19/fev/2019	Quarta-Feira 20/fev/2019	Quinta-Feira 21/fev/2019	Sexta-Feira 22/fev/2019
Desjejum Horário: 08:00 / 08:30	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Pão com Margarina	Leite com Mamão Biscoito Integral	Leite com Chocolate Bisnaguinha Integral com Margarina	Leite com Cereal Natural

						MEÁDIA SEMANAL
KCAL	293,35	343,35	285,30	337,35	244,00	300,67
CHO	40,61	42,61	38,09	43,61	41,21	41,23
FIBRAS (G)	0,90	9,40	1,18	3,20	1,20	3,18
PTN	9,83	12,53	8,68	10,43	8,03	9,90
LIP	10,03	12,40	11,11	13,33	5,38	10,45
VIT A (MG)	233,08	278,08	184,18	278,08	439,88	282,66
VIT C (MG)	17,48	17,48	26,88	17,48	33,08	22,48
CÁLCIO (MG)	189,28	189,28	195,33	189,28	189,23	190,48
MAGNEZIO (MG)	13,00	13,00	0,00	13,00	0,00	0,00
FERRO (MG)	5,40	5,40	4,13	5,40	8,67	5,80
ZINCO (MG)	1,10	1,10	0,00	1,10	3,00	1,26

TACO -4ª EDIÇÃO 2011

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

RÓTULOS DE ALIMENTOS