

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ITAPECERICA DA SERRA

CARDÁPIO 6 – DESJEJUM

Março – 2019

	Segunda-Feira 18/mar/2019	Terça-Feira 19/mar/2019	Quarta-Feira 20/mar/2019	Quinta-Feira 21/mar/2019	Sexta-Feira 22/mar/2019
Desjejum Horário: 08:00 / 08:30	Leite com Chocolate Biscoito Maisena	Leite com Cereal Natural	Leite com Chocolate Biscoito Integral	Chá de Camomila Pão com Margarina	Leite com Chocolate Pão Integral com Margarina

MEÁDIA SEMANAL

KCAL	287,85	244,00	297,35	202,35	337,35	273,78
CHO	42,36	41,21	38,61	27,00	43,61	38,56
FIBRAS (G)	0,00	1,20	1,00	9,40	3,20	2,96
PTN	8,38	8,03	9,43	6,40	10,43	8,53
LIP	9,58	5,38	11,53	6,57	13,33	9,28
VIT A (MG)	233,08	439,88	233,08	45,00	278,08	245,82
VIT C (MG)	17,48	33,08	17,48	0,00	17,48	17,10
CÁLCIO (MG)	189,28	189,23	189,28	0,05	189,28	151,42
MAGNEZIO (MG)	13,00	0,00	13,00	0,00	13,00	7,80
FERRO (MG)	5,88	8,67	5,40	0,00	5,40	5,07
ZINCO (MG)	1,10	3,00	1,10	0,00	1,10	1,26

TACO -4º EDIÇÃO 2011

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

RÓTULOS DE ALIMENTOS