

MEC FNDE 1º SEMESTRE		 												
Modalidade de ensino:		Etapa de Ensino:	Faixa etária:	Nº de estudantes:	Dias de atendimento:	Zona:	Horário da refeição:	Refeição:						
☐ INDÍGENA ☐ PRISIONAL ☐ QUILOMBOLA ☐ FUNDAMENTAL I ☐ FUNDAMENTAL II ☐ MEIO		☒ PRÉ-ESCOLA ☐ FUNDAMENTAL I ☐ FUNDAMENTAL II ☐ MEIO	☐ A 10 ANOS ☐ A 15 ANOS ☐ A 18 ANOS ☐ 18 ANOS	240	100		09:00/ 15:00	Lanche						
N.º do Cardápio: 1		CARDÁPIO: CUSCUZ DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, SUÇO DE CAJU E MELÃO												
Nome do Alimento		Per capita	Calorias	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Gordura Saturada	Sódio Na	Ferro Fe	Vitamina A	Vitamina C	Açúcar simples adicionado	Frutas, Legumes e Verduras	
		(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)	(kcal)	(g)	
Uva passa		5	15,00	3,96	0,16	0,02	0,00	0,55	0,10	0,04	0,17	0,00	5,00	
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,00	0,05	0,01	0,10	0,31	0,00	1,00	
Caju, polpa congelada		30	10,97	2,81	0,14	0,05	0,00	1,25	0,04	0,00	35,92	0,00		
Carne moída de 2ª		30	72,60	0,00	7,27	4,63	1,31	18,30	0,84	0,00	0,00	0,00		
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,09	0,00	2,00	
Flocos de arroz		40	150,00	34,80	2,68	0,00	7,62	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00		
Melão		100	29,37	7,53	0,68	0,00	0,00	11,17	0,23	2,50	8,68	0,00	100,00	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399,43	0,00	0,00	0,00	0,00		
TOTAL			279,86	49,50	11,03	4,70	8,94	430,76	1,91	2,64	45,17	0,00	108,00	
Nutricionista responsável: Nome completo e número do CRN														
MEC/ FNDE 1º SEMESTRE		CENTRO EDUCACIONAL INFANTIL MÃE JOANA										SEDUC-TO		
Nº de Estudante:		240			Dias de Atendimento:			100			Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 2		CARDÁPIO: SOPA DE FRANGO E LEGUMES (FEIJÃO, BATATA, ABÓBORA E BETERRABA)									Frequência: 1			
Nome do Alimento		Per capita	Calorias	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Gordura Saturada	Sódio Na	Ferro Fe	Vitamina A	Vitamina C	Açúcar simples adicionado	Frutas, Legumes e Verduras	
		(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)	(kcal)	(g)	
Macarrão trigo com ovos		30	111,17	22,99	3,10	0,59	0,16	4,42	0,28	0,00	0,00	0,00		
Óleo de soja		1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399,43	0,00	0,00	0,00	0,00		
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,09	0,00	2,00	
Cheiro verde		1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,00	0,06	0,01	0,00	0,32	0,00	1,00	
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,00	0,05	0,01	0,10	0,31	0,00	1,00	
Batata inglesa		10	6,44	1,47	0,18	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	3,11	0,00	10,00	
Abóbora, cabotian		10	3,86	0,84	0,17	0,05	0,01	0,15	0,04	0,00	0,51	0,00	10,00	
Colorau		0,5	1,67	0,39	0,03	0,00	0,00	0,00	0,03	0,30	0,04	0,00		
Beterraba		10	4,88	1,11	0,19	0,01	0,00	0,97	0,03	0,38	0,31	0,00	10,00	
Frango, peito, filé		40	69,20	0,00	12,36	1,80	0,44	22,46	0,42	3,60	0,00	0,00		
Feijão carioca		15	49,35	9,18	3,00	0,19	0,03	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	15,00	
TOTAL			257,75	36,46	19,17	3,65	0,79	427,55	2,05	4,39	4,69	0,00	49,00	
Nutricionista responsável: Nome completo e número do CRN														
MEC/ FNDE 1º SEMESTRE		CENTRO EDUCACIONAL INFANTIL MÃE JOANA										SEDUC-TO		
Nº de Estudante:		240			Dias de Atendimento:			100			Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 3		CARDÁPIO: ARROZ, CARNE MOÍDA COM MANDIOCA, SALADA(TOMATE, COUVE E REPOLHO) E FRUTA BANANA									Frequência: 1			
Nome do Alimento		Per capita	Calorias	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Gordura Saturada	Sódio Na	Ferro Fe	Vitamina A	Vitamina C	Açúcar simples adicionado	Frutas, Legumes e Verduras	
		(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)	(kcal)	(g)	
Arroz, tipo 1		30	107,34	23,63	2,15	0,10	0,03	0,31	0,20	0,00	0,00	0,00		
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,00	0,11	0,02	0,19	0,62	0,00	2,00	
Banana prata		50	49,12	12,98	0,63	0,03	0,00	0,00	0,19	1,61	10,80	0,00	50,00	
Carne moída de 2ª		40	96,80	0,00	9,69	6,17	1,75	24,40	1,12	0,00	0,00	0,00		
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,09	0,00	2,00	
Cheiro verde		1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,00	0,06	0,01	0,00	0,32	0,00	1,00	
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,00	0,00	0,06	0,60	0,07	0,00		
Couve manteiga		5	1,35	0,22	0,14	0,03	0,01	0,31	0,02	0,00	4,83	0,00	5,00	
Mandioca		15	22,71	5,43	0,17	0,05	0,01	0,32	0,04	0,15	2,48	0,00	15,00	
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Repolho branco		10	1,71	0,39	0,09	0,01	0,00	0,36	0,02	0,00	1,87	0,00	10,00	
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	798,86	0,00	0,00	0,00	0,00		
Tomate		10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,00	0,10	0,02	4,16	2,12	0,00	10,00	
TOTAL			331,58	44,45	13,25	11,42	2,56	824,85	1,70	6,71	23,21	0,00	95,00	
Nutricionista responsável: Nome completo e número do CRN														

MEC/ FNDE 1º SEMESTRE		CENTRO EDUCACIONAL INFANTIL MÃE JOANA									SEDUC-TO		
Nº de Estudante:		240Dias de Atendimento:			100			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio: 4		CARDÁPIO:	ARROZ COM STROGONOFF DE FRANGO E SALADA(REPOLHO, ALFACE E TOMATE)								Frequência: 1		
Nome do Alimento		Per capita	Calorias	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Gordura Saturada	Sódio Na	Ferro Fe	Vitamina A	Vitamina C	Açúcar simples adicionado (kcal)	Frutas, Legumes e Verduras (g)
		(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)		
Arroz, tipo 1		30	107,34	23,63	2,15	0,10	0,03	0,31	0,20	0,00	0,00	0,00	
Açafrão		0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,01	0,74	0,06	0,13	0,40	0,00	
Alface lisa		10	1,38	0,24	0,17	0,01	0,00	0,42	0,06	0,00	2,14	0,00	10,00
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,00	0,05	0,01	0,10	0,31	0,00	1,00
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,09	0,00	2,00
Cheiro verde		1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,00	0,06	0,01	0,00	0,32	0,00	1,00
Creme de Leite		30	66,45	1,35	0,45	6,74	3,55	15,52	0,09	38,40	0,00	0,00	
Frango, peito, filé		40	69,20	0,00	12,36	1,80	0,44	22,46	0,42	3,60	0,00	0,00	
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Repolho branco		10	1,71	0,39	0,09	0,01	0,00	0,36	0,02	0,00	1,87	0,00	10,00
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399,43	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate		10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,00	0,10	0,02	4,16	2,12	0,00	10,00
TOTAL			295,70	26,74	15,52	13,73	4,78	439,47	0,89	46,39	7,26	0,00	34,00
Nutricionista responsável: Nome completo e número do CRN													
MEC/ FNDE 1º SEMESTRE		CENTRO EDUCACIONAL INFANTIL MÃE JOANA									SEDUC-TO		
Nº de Estudante:		240Dias de Atendimento:			100			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio: 5		CARDÁPIO:	MARIA ISABEL, FEIJÃO CARIOCA E SALADA (REPOLHO E TOMATE), FRUTA LARANJA								Frequência: 1		
Nome do Alimento		Per capita	Calorias	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Gordura Saturada	Sódio Na	Ferro Fe	Vitamina A	Vitamina C	Açúcar simples adicionado (kcal)	Frutas, Legumes e Verduras (g)
		(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)		
Arroz, tipo 1		30	107,34	23,63	2,15	0,10	0,03	0,31	0,20	0,00	0,00	0,00	
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,00	0,05	0,01	0,10	0,31	0,00	1,00
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399,43	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,09	0,00	2,00
Cheiro verde		1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,00	0,06	0,01	0,00	0,32	0,00	1,00
Carne, bovina, seca		40	125,10	0,00	7,86	10,15	3,48	1775,82	0,53	0,00	0,00	0,00	
Feijão carioca		20	65,81	12,24	4,00	0,25	0,04	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	20,00
Repolho branco		10	1,71	0,39	0,09	0,01	0,00	0,36	0,02	0,00	1,87	0,00	10,00
Tomate		10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,00	0,10	0,02	4,16	2,12	0,00	10,00

MEC/ FNDE 1º SEMESTRE		CENTRO EDUCACIONAL INFANTIL MÃE JOANA									SEDUC-TO		
Nº de Estudante:		240 Dias de Atendimento:			100			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	MACARRONADA À BOLONHESA COM SUCO DE ACEROLA E FRUTA BANANA									Frequência:	
7												1	
Nome do Alimento		Per capita	Calorias	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Gordura Saturada	Sódio Na	Ferro Fe	Vitamina A	Vitamina C	Açúcar simples adicionado (kcal)	Frutas, Legumes e Verduras (g)
		(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)		
Macarrão trigo com ovos		40	148,23	30,65	4,13	0,79	0,21	5,90	0,37	0,00	0,00	0,00	
Carne moída de 2ª		30	72,60	0,00	7,27	4,63	1,31	18,30	0,84	0,00	0,00	0,00	
Colorau		0,5	1,67	0,39	0,03	0,00	0,00	0,00	0,03	0,30	0,04	0,00	
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,00	0,05	0,01	0,10	0,31	0,00	1,00
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,09	0,00	2,00
Cheiro verde		1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,00	0,06	0,01	0,00	0,32	0,00	1,00
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399,43	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Acerola, polpa congelada		30	6,58	1,66	0,18	0,00	0,00	0,38	0,05	0,00	186,97	0,00	
Uva passa		5	15,00	3,96	0,16	0,02	0,00	0,55	0,10	0,04	0,17	0,00	5,00
Banana prata		50	49,12	12,98	0,63	0,03	0,00	0,00	0,19	1,61	10,80	0,00	50,00
Tomate, extrato		10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,00	49,79	0,21	0,00	1,80	0,00	
TOTAL			345,84	51,62	12,77	10,50	2,29	474,48	1,81	2,04	200,49	0,00	59,00
Nutricionista responsável: Nome completo e número do CRN													
MEC/ FNDE 1º SEMESTRE		CENTRO EDUCACIONAL INFANTIL MÃE JOANA									SEDUC-TO		
Nº de Estudante:		240 Dias de Atendimento:			100			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PAÇOÇA DE CARNE, SUCO DE CAJU E BANANA									Frequência:	
8												1	
Nome do Alimento		Per capita	Calorias	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Gordura Saturada	Sódio Na	Ferro Fe	Vitamina A	Vitamina C	Açúcar simples adicionado (kcal)	Frutas, Legumes e Verduras (g)
		(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)		
Uva passa		5	15,00	3,96	0,16	0,02	0,00	0,55	0,10	0,04	0,17	0,00	5,00
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,00	0,05	0,01	0,10	0,31	0,00	1,00
Banana prata		50	49,12	12,98	0,63	0,03	0,00	0,00	0,19	1,61	10,80	0,00	50,00
Caju, polpa congelada		30	10,97	2,81	0,14	0,05	0,00	1,25	0,04	0,00	35,92	0,00	
Carne, bovina, coxão duro		40	59,19	0,00	8,61	2,49	1,14	19,42	0,76	0,83	0,00	0,00	
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,09	0,00	2,00
Farinha de mandioca torrada		40	146,11	35,68	0,49	0,11	0,04	4,12	0,48	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399,43	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL			326,51	55,83	10,14	7,71	1,95	424,84	1,59	2,57	47,28	0,00	58,00
Nutricionista responsável: Nome completo e número do CRN													
MEC/ FNDE 1º SEMESTRE		CENTRO EDUCACIONAL INFANTIL MÃE JOANA									SEDUC-TO		
Nº de Estudante:		240 Dias de Atendimento:			100			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	MANGULÃO E LEITE COM CANELA									Frequência:	
9												1	
Nome do Alimento		Per capita	Calorias	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Gordura Saturada	Sódio Na	Ferro Fe	Vitamina A	Vitamina C	Açúcar simples adicionado (kcal)	Frutas, Legumes e Verduras (g)
		(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)		
Canela em pó		3	7,29	2,42	0,12	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Fermento em pó químico		2	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	201,05	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral UHT		80	48,02	3,62	2,58	2,60	1,12	51,01	0,02	22,74	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral UHT		30	18,01	1,36	0,97	0,98	0,42	19,13	0,01	8,53	0,00	0,00	
Óleo de soja		10	88,40	0,00	0,00	10,00	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro		25	35,78	0,41	3,26	2,23	0,65	41,98	0,39	19,71	0,00	0,00	
Polvilho doce		50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,00	0,79	0,26	0,00	0,00	0,00	
Queijo, mussarela		20	65,97	0,61	4,53	5,04	2,85	116,27	0,06	21,80	0,00	0,00	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399,43	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL			440,88	52,67	11,67	20,87	6,56	829,65	0,74	72,78	0,00	0,00	0,00

MEC/ FNDE 1º SEMESTRE		CENTRO EDUCACIONAL INFANTIL MÃE JOANA									SEDUC-TO		
Nº de Estudante:		240 Dias de Atendimento:			100			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SOPA DE CARNE E LEGUMES (FEIJÃO, BATATA, ABÓBORA E BETERRABA) E FRUTA MELANCIA								Frequência:		
10											1		
Nome do Alimento		Per capita	Calorias	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Gordura Saturada	Sódio Na	Ferro Fe	Vitamina A	Vitamina C	Açúcar simples adicionado (kcal)	Frutas, Legumes e Verduras (g)
		(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)		
Macarrão trigo com ovos		30	111,17	22,99	3,10	0,59	0,16	4,42	0,28	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja		1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399,43	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,09	0,00	2,00
Cheiro verde		1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,00	0,06	0,01	0,00	0,32	0,00	1,00
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,00	0,05	0,01	0,10	0,31	0,00	1,00
Batata inglesa		10	6,44	1,47	0,18	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	3,11	0,00	10,00
Abóbora, cabotian		10	3,86	0,84	0,17	0,05	0,01	0,15	0,04	0,00	0,51	0,00	10,00
Colorau		0,5	1,67	0,39	0,03	0,00	0,00	0,00	0,03	0,30	0,04	0,00	
Beterraba		10	4,88	1,11	0,19	0,01	0,00	0,97	0,03	0,38	0,31	0,00	10,00
Carne moída de 2ª		40	96,80	0,00	9,69	6,17	1,75	24,40	1,12	0,00	0,00	0,00	
Melancia		150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,00	0,00	0,34	42,75	9,22	0,00	150,00
TOTAL			284,91	39,49	14,82	7,83	2,07	429,50	1,89	43,54	13,91	0,00	184,00

MEC/ FNDE 1º SEMESTRE		CENTRO EDUCACIONAL INFANTIL MÃE JOANA									SEDUC-TO		
Nº de Estudante:		240 Dias de Atendimento:			100			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE TRÊS(ARROZ, FEIJÃO E LINGUIÇA MISTA) E SALADA(TOMATE E ALFACE) E FRUTA MELANCIA								Frequência:		
11											1		
Nome do Alimento		Per capita	Calorias	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Gordura Saturada	Sódio Na	Ferro Fe	Vitamina A	Vitamina C	Açúcar simples adicionado (kcal)	Frutas, Legumes e Verduras (g)
		(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)		
Arroz, tipo 1		30	107,34	23,63	2,15	0,10	0,03	0,31	0,20	0,00	0,00	0,00	
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,00	0,05	0,01	0,10	0,31	0,00	1,00
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,09	0,00	2,00
Feijão trepa-pau/ corda		20	24,20	4,06	0,63	0,63	0,11	0,22	0,22	0,02	0,44	0,00	20,00
Cheiro verde		1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,00	0,06	0,01	0,00	0,32	0,00	1,00
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,00	0,00	0,06	0,60	0,07	0,00	
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate		10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,00	0,10	0,02	4,16	2,12	0,00	10,00
Alface lisa		5	0,69	0,12	0,08	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00	1,07	0,00	5,00
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399,43	0,00	0,00	0,00	0,00	
Melancia		150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,00	0,00	0,34	42,75	9,22	0,00	150,00
Linguiça Mista		30	118,80	0,81	4,14	10,88	3,89	241,50	0,34	0,00	0,00	0,00	
Cheiro verde		1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,00	0,06	0,01	0,00	0,32	0,00	1,00
TOTAL			351,77	42,48	8,66	16,64	4,78	641,96	1,24	47,63	13,96	0,00	190,00

MEC/ FNDE 1º SEMESTRE		CENTRO EDUCACIONAL INFANTIL MÃE JOANA									SEDUC-TO		
Nº de Estudante:		240 Dias de Atendimento:			100			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, LARANJA E MAMÃO) E ROSQUINHA DE COCO								Frequência:		
12											1		
Nome do Alimento		Per capita	Calorias	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Gordura Saturada	Sódio Na	Ferro Fe	Vitamina A	Vitamina C	Açúcar simples adicionado (kcal)	Frutas, Legumes e Verduras (g)
		(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)		
Maçã Fuji		30	16,65	4,55	0,09	0,00	0,00	0,00	0,03	0,81	0,72	0,00	30,00
Banana prata		30	29,47	7,79	0,38	0,02	0,00	0,00	0,11	0,96	6,48	0,00	30,00
Biscoito rosquinha, coco		50	245,50	33,05	3,55	11,00	1,95	176,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Laranja, pera		30	11,03	2,68	0,31	0,04	0,00	0,00	0,03	3,36	16,12	0,00	30,00
Mamão Formosa		30	13,60	3,47	0,24	0,04	0,00	0,98	0,07	11,10	23,56	0,00	30,00
TOTAL			316,26	51,53	4,57	11,09	1,95	176,98	0,24	16,24	46,88	0,00	120,00

JESIANE DE CASTRO LIMA CRN 7426

