

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PORTO BARREIRO/PR**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO – CRECHE**  
**ZONA - URBANA**  
**FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)**  
**PERÍODO (PARCIAL E INTEGRAL)**

**Maio/2024**

Refeição/horário	<b>2ª FEIRA 29/04</b>	<b>3ª FEIRA 30/04</b>	<b>4ª FEIRA 01/05</b>	<b>5ª FEIRA 02/05</b>	<b>6ª FEIRA 03/05</b>			
<b>Lanche da manhã/ 8:30h</b>	Fruta Chá Pão com manteiga/ Biscoito de arroz	Fruta Leite com cacau Pão de queijo		Fruta Leite com banana e aveia Bolo de banana e cacau	Fruta Leite com banana e mamão Pão caseiro com ovos mexidos			
<b>Almoço/ 10:30h</b>	Salada Carne moída em molho Macarrão alho e óleo Arroz. Feijão	Salada Frango em molho Mandioca cozida Arroz. Feijão	<b>Feriado</b>	Salada Ensopado de carne bovina (paleta) Arroz. Feijão	Salada Carne suína picadinha Quirerinha Arroz. Feijão			
<b>Lanche da tarde - 13:15h</b>	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta			
<b>Jantar 15h</b>	Sopa de legumes (cenoura, brócolis, chuchu, abobrinha e batata), frango, macarrão argolinha	Salada Polenta com carne moída em molho		Salada Risoto de frango com legumes	Sopa de feijão, macarrão letrinhas, batata, cenoura e carne (moída)			
<b>Lanche da tarde II 16 h</b>	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta			
<b>Composição nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>				
	827 kcal	158 g 70%	39g 17%	14g 14%	749	38	171	9,1

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PORTO BARREIRO/PR  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO – CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (6 a 11 meses) – Consistência: Alimentos amassados- 6 meses/amassados com pedaços menores a partir 8 meses  
PERÍODO (PARCIAL E INTEGRAL)**

**Maio/2024**

Refeição/horário	<b>2ª FEIRA 29/04</b>	<b>3ª FEIRA 30/04</b>	<b>4ª FEIRA 01/05</b>	<b>5ª FEIRA 02/05</b>	<b>6ª FEIRA 03/05</b>			
<b>Desjejum 8h</b>	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno		Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno			
<b>Lanche da manhã 9h</b>	Papa de fruta	Papa de fruta		Papa de fruta	Mingau de aveia com banana			
<b>Almoço Papa salgada 10:30h</b>	Salada Carne moída em molho Macarrão alho e óleo Arroz. Feijão	Salada Frango em molho Mandioca cozida Arroz. Feijão	<b>Feriado</b>	Salada Ensopado de carne bovina (paleta) Arroz. Feijão	Salada Carne suína picadinha Quirerinha Arroz. Feijão			
<b>Lanche da tarde I 13:15h</b>	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno		Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno			
<b>Jantar 15h</b>	Sopa de legumes (cenoura, brócolis, chuchu, abobrinha e batata), frango, macarrão argolinha	Salada Polenta com carne moída em molho		Salada Risoto de frango com legumes	Sopa de feijão, macarrão letrinhas, batata, cenoura e carne (moída)			
<b>Lanche da tarde II Papa de fruta 16 h</b>	Papa de fruta	Papa de fruta		Papa de fruta	Papa de fruta			
<b>Composição nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>				
	581	104g 69%	27g 18%	9g 13%	903	16,3	99,6	6,8

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PORTO BARREIRO/PR  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO – CRECHE  
ZONA - URBANA  
FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)  
PERÍODO (PARCIAL E INTEGRAL)**

**Maio/2024**

Refeição/horário	<b>2ª FEIRA 06/05</b>	<b>3ª FEIRA 07/05</b>	<b>4ª FEIRA 08/05</b>	<b>5ª FEIRA 09/05</b>	<b>6ª FEIRA 10/05</b>			
<b>Lanche da manhã/ 8:30h</b>	Fruta Leite com cacau Pão com manteiga	Fruta Chá (s/ açúcar) Virado de feijão com ovos mexidos	Fruta Leite c/ banana e mamão Pão de queijo	Fruta Leite com banana Bolo de aveia, banana e cacau	Fruta Leite com cacau e banana Pão com manteiga			
<b>Almoço/ 10:30h</b>	Salada Carne moída em molho Polenta Arroz. Feijão	Salada Carne bovina (alcatrão) na pressão Purê de batata Arroz. Feijão	Salada Bifinho acebolado Batata palito assada Arroz. Feijão	Salada Carne suína picadinha acebolada Mandioca cozida Arroz. Feijão	Salada Frango em molho Espaguete alho e óleo Arroz. Feijão			
<b>Lanche da tarde - 13:15h</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta			
<b>Jantar 15h</b>	Sopa de legumes, macarrão cabelo de anjo, carne (paleta bovina)	Salada Arroz carreteiro (alcatrão bovino) com legumes	Salada Quirerinha com carne suína picadinha	Salada Polenta com frango em molho	Sopa de feijão, legumes macarrão argolinha, carne moída			
<b>Lanche da tarde II 16 h</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta			
<b>Composição nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>				
	838 kcal	126 g 67%	29g 16%	16g 20%	466	47	199	5,2

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PORTO BARREIRO/PR  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO – CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (6 a 11 meses) – Consistência: Alimentos amassados- 6 meses/amassados com pedaços menores a partir 8 meses  
PERÍODO (PARCIAL E INTEGRAL)**

**Maio/2024**

Refeição/horário	<b>2ª FEIRA 06/05</b>	<b>3ª FEIRA 07/05</b>	<b>4ª FEIRA 08/05</b>	<b>5ª FEIRA 09/05</b>	<b>6ª FEIRA 10/05</b>				
<b>Desjejum 8h</b>	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno				
<b>Lanche da manhã 9h</b>	Papa de fruta	Papa de fruta	Papa de fruta	Papa de fruta	Papa de fruta				
<b>Almoço Papa salgada 10:30h</b>	Salada Carne moída em molho Polenta Arroz. Feijão	Salada Carne bovina (alcatrão) na pressão Purê de batata Arroz. Feijão	Salada Bifinho acebolado Batata palito assada Arroz. Feijão	Salada Carne suína picadinha acebolada Batata doce cozida Arroz. Feijão	Salada Frango em molho Espaguete alho e óleo Arroz. Feijão				
<b>Lanche da tarde I 13:15h</b>	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno				
<b>Jantar 15h</b>	Sopa de legumes, macarrão cabelo de anjo, carne (paleta bovina)	Salada Arroz carreteiro (alcatrão bovino) com legumes	Salada Quirerinha com carne suína picadinha	Salada Polenta com frango em molho	Sopa de feijão, legumes macarrão argolinha, carne moída				
<b>Lanche da tarde II Papa de fruta 16 h</b>	Papa de fruta	Papa de fruta	Papa de fruta	Papa de fruta	Papa de fruta				
<b>Composição nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>				
		602	154g 70%	25g 15%	11g 15%	539	63	235	6,2

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PORTO BARREIRO/PR**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO – CRECHE**

**ZONA - URBANA**

**FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)**

**PERÍODO (PARCIAL E INTEGRAL)**

**Maio/2024**

Refeição/horário	<b>2ª FEIRA 13/05</b>	<b>3ª FEIRA 14/05</b>	<b>4ª FEIRA 15/05</b>	<b>5ª FEIRA 16/05</b>	<b>6ª FEIRA 17/05</b>			
<b>Lanche da manhã/ 8:30h</b>	Fruta Chá Farofinha de ovos	Fruta Leite c/ mamão e banana Pão caseiro com manteiga	Fruta Leite com banana Pão de queijo	Fruta Chá Pão caseiro com ovos mexidos / Biscoito de arroz	Fruta Leite com banana e cacau Bolo de cenoura			
<b>Almoço/ 10:30h</b>	Salada Carne moída em molho Batata em cubos cozida Arroz. Feijão	Salada Frango em molho Macarrão parafuso alho e óleo Arroz. Feijão	Salada Carne bovina (alcatrão) na pressão Batata doce cozida Arroz. Feijão	Salada Ensopado de frango com legumes (batata, cenoura, abobrinha) Arroz. Feijão	Salada Carne suína em tirinhas Mandioca cozida Arroz. Feijão			
<b>Lanche da tarde - 13:15h</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta			
<b>Jantar 15h</b>	Sopa de feijão, legumes, macarrão argolinha e carne (carne moída)	Salada Quirerinha com carne suína	Salada Risoto de frango legumes	Salada Polenta com carne moída em molho	Sopa de batata, cenoura, abobrinha, macarrão letrinhas, e alcatrão			
<b>Lanche da tarde II 16 h</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta			
<b>Composição nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>				
		799 kcal	151 g	40g				
		71%	18%	11%				

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PORTO BARREIRO/PR  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO – CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (6 a 11 meses) – Consistência: Alimentos amassados- 6 meses/amassados com pedaços menores a partir 8 meses  
PERÍODO (PARCIAL E INTEGRAL)**

**Maio/2024**

Refeição/horário	<b>2ª FEIRA 13/05</b>	<b>3ª FEIRA 14/05</b>	<b>4ª FEIRA 15/05</b>	<b>5ª FEIRA 16/05</b>	<b>6ª FEIRA 17/05</b>			
<b>Desjejum 8h</b>	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno			
<b>Lanche da manhã 9h</b>	Papa de fruta	Papa de fruta	Papa de fruta	Papa de fruta	Papa de fruta			
<b>Almoço Papa salgada 10:30h</b>	Salada Carne moída em molho Batata em cubos cozida Arroz. Feijão	Salada Frango em molho Macarrão parafuso alho e óleo Arroz. Feijão	Salada Carne bovina (alcatrão) na pressão Batata doce cozida Arroz. Feijão	Salada Ensopado de frango com legumes (batata, cenoura, abobrinha) Arroz. Feijão	Salada Carne suína em tirinhas Mandioca cozida Arroz. Feijão			
<b>Lanche da tarde I 13:15h</b>	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno			
<b>Jantar 15h</b>	Sopa de feijão, legumes, macarrão argolinha e carne (carne moída)	Salada Quirerinha com carne suína	Salada Risoto de frango legumes	Salada Polenta com carne moída em molho	Sopa de batata, cenoura, abobrinha, macarrão letrinhas, e alcatrão			
<b>Lanche da tarde II Papa de fruta 16 h</b>	Papa de fruta	Papa de fruta	Papa de fruta	Papa de fruta	Papa de fruta			
<b>Composição nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>				
	622	116g 70%	25g 15%	11g 15%	539	63	235	6,2

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PORTO BARREIRO/PR**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO – CRECHE**

**ZONA - URBANA**

**FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)**

**PERÍODO (PARCIAL E INTEGRAL)**

**Maio/2024**

Refeição/horário	<b>2ª FEIRA 20/05</b>	<b>3ª FEIRA 21/05</b>	<b>4ª FEIRA 22/05</b>	<b>5ª FEIRA 23/05</b>	<b>6ª FEIRA 24/05</b>			
<b>Lanche da manhã/ 8:30h</b>	Fruta Leite c/ banana e maçã Pão caseiro c/ ovos mexidos / Biscoito de arroz	Fruta Leite c/ mamão e banana Pão caseiro com manteiga e queijo	Fruta Chá Virado de feijão com ovos mexidos	Fruta Leite com banana e cacau Pão de queijo	Fruta Chá Torta de carne e queijo			
<b>Almoço/ 10:30h</b>	Salada Carne moída em molho Espaguete alho e óleo Arroz. Feijão	Salada Bifinho acebolado Batata em cubinhos assada Arroz. Feijão	Salada Ensopado de carne bovina com mandioca Arroz. Feijão	Salada Carne suína acebolada Purê de batata Arroz. Feijão	Salada Frango em molho Batata doce cozida Arroz. Feijão			
<b>Lanche da tarde - 13:15h</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta			
<b>Jantar 15h</b>	Sopa de feijão, legumes, macarrão argolinha e carne (carne moída)	Salada Polenta com frango em molho	Salada Quirerinha com carne suína em molho	Salada Arroz carreteiro com legumes (paleta bovina)	Sopa de batata, cenoura, abobrinha, macarrão letrinhas, e alcatrão			
<b>Lanche da tarde II 16 h</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta			
<b>Composição nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>				
		797 kcal	159 g	40g				
		73%	18%	11%				

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PORTO BARREIRO/PR**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO – CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (6 a 11 meses) – Consistência: Alimentos amassados- 6 meses/amassados com pedaços menores a partir 8 meses**  
**PERÍODO (PARCIAL E INTEGRAL)**

**Maio/2024**

Refeição/horário	<b>2ª FEIRA 20/05</b>	<b>3ª FEIRA 21/05</b>	<b>4ª FEIRA 22/05</b>	<b>5ª FEIRA 23/05</b>	<b>6ª FEIRA 24/05</b>			
<b>Desjejum 8h</b>	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno			
<b>Lanche da manhã 9h</b>	Papa de fruta	Papa de fruta	Papa de fruta	Papa de fruta	Papa de fruta			
<b>Almoço Papa salgada 10:30h</b>	Salada Carne moída em molho Espaguete alho e óleo Arroz. Feijão	Salada Bifinho acebolado Batata em cubinhos assada Arroz. Feijão	Salada Ensopado de carne bovina com mandioca Arroz. Feijão	Salada Carne suína acebolada Purê de batata Arroz. Feijão	Salada Frango em molho Batata doce cozida Arroz. Feijão			
<b>Lanche da tarde I 13:15h</b>	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno			
<b>Jantar 15h</b>	Sopa de feijão, legumes, macarrão argolinha e carne (carne moída)	Salada Polenta com frango em molho	Salada Quirerinha com carne suína em molho	Salada Arroz carreteiro com legumes (paleta bovina)	Sopa de batata, cenoura, abobrinha, macarrão letrinhas, e alcatrão			
<b>Lanche da tarde II Papa de fruta 16 h</b>	Papa de fruta	Papa de fruta	Papa de fruta	Papa de fruta	Papa de fruta			
<b>Composição nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>				
		614	114g 68%	25g 15%				



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PORTO BARREIRO/PR**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO – CRECHE**

**ZONA - URBANA**

**FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)**

**PERÍODO (PARCIAL E INTEGRAL)**

**Maio/2024**

Refeição/horário	<b>2ª FEIRA 27/05</b>	<b>3ª FEIRA 28/05</b>	<b>4ª FEIRA 29/05</b>	<b>5ª FEIRA 30/05</b>	<b>6ª FEIRA 31/05</b>			
<b>Lanche da manhã/ 8:30h</b>	Fruta Chá Farofinha de ovos	Fruta Leite c/ mamão e banana Pão caseiro com manteiga	Fruta Leite com banana Pão de queijo					
<b>Almoço/ 10:30h</b>	Salada Carne moída em molho Polenta Arroz. Feijão	Salada Ensopado de frango com mandioca Arroz. Feijão	Salada Carne bovina (alcatrão) na pressão Batata cozida Arroz. Feijão	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>			
<b>Lanche da tarde - 13:15h</b>	Fruta	Fruta	Fruta					
<b>Jantar 15h</b>	Sopa de feijão, legumes, macarrão argolinha e carne (carne moída)	Salada Risoto de frango com legumes	Salada Polenta com carne moída em molho					
<b>Lanche da tarde II 16 h</b>	Fruta	Fruta	Fruta					
<b>Composição nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>				
	806 kcal	155 g 71%	40g 18%	11g 11%	591	38	114	7

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PORTO BARREIRO/PR  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO – CRECHE**

**FAIXA ETÁRIA (6 a 11 meses) – Consistência: Alimentos amassados- 6 meses/amassados com pedaços menores a partir 8 meses  
PERÍODO (PARCIAL E INTEGRAL)**

**Maio/2024**

Refeição/horário	<b>2ª FEIRA 27/05</b>	<b>3ª FEIRA 28/05</b>	<b>4ª FEIRA 29/05</b>	<b>5ª FEIRA 30/05</b>	<b>6ª FEIRA 31/05</b>			
<b>Desjejum 8h</b>	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno					
<b>Lanche da manhã 9h</b>	Papa de fruta	Papa de fruta	Papa de fruta					
<b>Almoço Papa salgada 10:30h</b>	Salada Carne moída em molho Polenta Arroz. Feijão	Salada Ensopado de frango com mandioca Arroz. Feijão	Salada Carne bovina (alcatrão) na pressão Batata cozida Arroz. Feijão	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>			
<b>Lanche da tarde I 13:15h</b>	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno	Leite formulado/leite materno					
<b>Jantar 15h</b>	Sopa de feijão, legumes, macarrão argolinha e carne (carne moída)	Salada Risoto de frango com legumes	Salada Polenta com carne moída em molho					
<b>Lanche da tarde II Papa de fruta 16 h</b>	Papa de fruta	Papa de fruta	Papa de fruta					
<b>Composição nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>				
	633	112g 68%	25g 15%	11g 15%	539	63	235	6,2