

PREPARAÇÕES: INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Preparação

Data

CHÁ E PÃO COM DOCE	01/11/2017 - Quarta-feira
--------------------	---------------------------

Alimento	Qtd. (g)	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Gord. Sat (g)	Colesterol (mg)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Chá, mate, infusão 5%	2,0	0	0,0	0,0	0,0				0,0		0,0				
Açúcar, cristal	5,0	19	5,0	0,0					0,4	0,0	0,1				
Pão, trigo, sovado	25,0	78	15,4	2,1	0,7	0,2	4,1	0,6	12,9	0,6	5,6	107,7	0,7		
Doce, de abóbora, cremoso	5,0	10	2,7	0,0	0,0			0,1	0,6	0,0	0,3				0,0
Total (g/mg/mcg)	37,0	-	23,1	2,2	0,7	0,2	4,1	0,7	13,9	0,6	5,9	107,7	0,7	0,0	0,0
Total (kcal)	-	107	92	9	6	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Distribuição (%)	-	-	85,9%	8,0%	6,0%	1,7%	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Preparação

Data

ACHOCOLATADO E PÃO COM MARGARINA	06/11/2017 - Segunda-feira
----------------------------------	----------------------------

Alimento	Qtd. (g)	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Gord. Sat (g)	Colesterol (mg)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Leite, de vaca, integral, pó	10,0	50	3,9	2,5	2,7	1,6	8,5		89,0	0,1	7,7	32,3	0,3	36,1	
Achocolatado, pó	5,0	20	4,6	0,2	0,1	0,1		0,2	2,2	0,3	3,8	3,2	0,1	39,8	
Pão, trigo, francês	25,0	75	14,7	2,0	0,8	0,3		0,6	3,9	0,3	6,4	161,9	0,2	0,8	
Margarina, com óleo interesterificado,	5,0	30	0,0		3,4	1,1			0,2		0,1	28,0		19,3	
Total (g/mg/mcg)	45,0	-	23,1	4,7	6,9	3,0	8,5	0,8	95,4	0,6	18,0	225,5	0,5	95,9	0,0
Total (kcal)	-	174	93	19	62	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Distribuição (%)	-	-	53,2%	10,9%	35,9%	15,7%	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Preparação

Data

VITAMINA E BOLACHAS	07/11/2017 - Terça-feira
---------------------	--------------------------

Alimento	Qtd.	Kcal	CHO	PTN	LIP	Gord. Sat	Colesterol	Fibras	Cálcio	Ferro	Magnésio	Sódio	Zinco	Vit. A	Vit. C
----------	------	------	-----	-----	-----	-----------	------------	--------	--------	-------	----------	-------	-------	--------	--------

Preparação

Data

IOGURTE COM BOLACHAS	10/11/2017 - Sexta-feira
----------------------	--------------------------

Alimento	Qtd. (g)	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Gord. Sat (g)	Colesterol (mg)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Iogurte, sabor morango	100,0	70	9,7	2,7	2,3	1,4	7,5	0,2	101,0		8,0	37,7	0,3	27,0	
Biscoito, salgado, cream cracker	25,0	108	17,2	2,5	3,6	1,1		0,6	5,0	0,6	9,9	213,6	0,3		
Total (g/mg/mcg)	125,0	-	26,9	5,2	5,9	2,5	7,5	0,8	106,0	0,6	18,0	251,3	0,6	27,0	0,0
Total (kcal)	-	177	108	21	53	23	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Distribuição (%)	-	-	59,1%	11,5%	29,4%	12,4%	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Preparação

Data

ACHOCOLATADO E PÃO COM MARGARINA	13/11/2017 - Segunda-feira
----------------------------------	----------------------------

Alimento	Qtd. (g)	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Gord. Sat (g)	Colesterol (mg)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Leite, de vaca, integral, pó	10,0	50	3,9	2,5	2,7	1,6	8,5		89,0	0,1	7,7	32,3	0,3	36,1	
Achocolatado, pó	5,0	20	4,6	0,2	0,1	0,1		0,2	2,2	0,3	3,8	3,2	0,1	39,8	
Pão, trigo, francês	25,0	75	14,7	2,0	0,8	0,3		0,6	3,9	0,3	6,4	161,9	0,2	0,8	
Margarina, com óleo interesterificado,	5,0	30	0,0		3,4	1,1			0,2		0,1	28,0		19,3	
Total (g/mg/mcg)	45,0	-	23,1	4,7	6,9	3,0	8,5	0,8	95,4	0,6	18,0	225,5	0,5	95,9	0,0
Total (kcal)	-	174	93	19	62	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Distribuição (%)	-	-	53,2%	10,9%	35,9%	15,7%	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Preparação

Data

ACHOCOLATADO E PÃO COM DOCE	14/11/2017 - Terça-feira
-----------------------------	--------------------------

Alimento	Qtd. (g)	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Gord. Sat (g)	Colesterol (mg)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Leite, de vaca, integral, pó	10,0	50	3,9	2,5	2,7	1,6	8,5		89,0	0,1	7,7	32,3	0,3	36,1	
Achocolatado, pó	5,0	20	4,6	0,2	0,1	0,1		0,2	2,2	0,3	3,8	3,2	0,1	39,8	
Pão, trigo, sovado	25,0	78	15,4	2,1	0,7	0,2	4,1	0,6	12,9	0,6	5,6	107,7	0,7		

Doce, de abóbora, cremoso	5,0	10	2,7	0,0	0,0			0,1	0,6	0,0	0,3				0,0
Total (g/mg/mcg)	45,0	-	26,6	4,9	3,5	1,9	12,7	0,9	104,8	0,9	17,4	143,3	1,0	75,9	0,0
Total (kcal)	-	157	106	20	32	17	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Distribuição (%)	-	-	67,5%	12,4%	20,1%	10,8%	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Preparação

Data

IOGURTE E PÃO COM MARGARINA	16/11/2017 - Quinta-feira
-----------------------------	---------------------------

Alimento	Qtd. (g)	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Gord. Sat (g)	Colesterol (mg)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
iogurte, sabor morango	100,0	70	9,7	2,7	2,3	1,4	7,5	0,2	101,0		8,0	37,7	0,3	27,0	
Pão, trigo, francês	25,0	75	14,7	2,0	0,8	0,3		0,6	3,9	0,3	6,4	161,9	0,2	0,8	
Margarina, com óleo interesterificado, c	5,0	30	0,0		3,4	1,1			0,2		0,1	28,0		19,3	
Total (g/mg/mcg)	130,0	-	24,4	4,7	6,5	2,7	7,5	0,8	105,2	0,3	14,5	227,6	0,5	47,0	0,0
Total (kcal)	-	174	97	19	58	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Distribuição (%)	-	-	55,9%	10,8%	33,4%	14,2%	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Preparação

Data

CHÁ COM BOLACHAS	17/11/2017 - Sexta-feira
------------------	--------------------------

Alimento	Qtd. (g)	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Gord. Sat (g)	Colesterol (mg)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Chá, mate, infusão 5%	2,0	0	0,0	0,0	0,0				0,0		0,0				
Açúcar, cristal	5,0	19	5,0	0,0					0,4	0,0	0,1				
Biscoito, salgado, cream cracker	30,0	130	20,6	3,0	4,3	1,3		0,8	6,0	0,7	11,9	256,3	0,3		
Total (g/mg/mcg)	37,0	-	25,6	3,0	4,3	1,3	0,0	0,8	6,4	0,7	12,0	256,3	0,3	0,0	0,0
Total (kcal)	-	149	102	12	39	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Distribuição (%)	-	-	66,7%	7,9%	25,4%	7,7%	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Preparação

Data

VITAMINA E PÃO COM MARGARINA	20/11/2017 - Segunda-feira
------------------------------	----------------------------

Alimento	Qtd.	Kcal	CHO	PTN	LIP	Gord. Sat	Colesterol	Fibras	Cálcio	Ferro	Magnésio	Sódio	Zinco	Vit. A	Vit. C
----------	------	------	-----	-----	-----	-----------	------------	--------	--------	-------	----------	-------	-------	--------	--------

Distribuição (%)	-	-	53,2%	10,9%	35,9%	15,7%	-	-	-	-	-	-	-	-	-
------------------	---	---	-------	-------	-------	-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Preparação

Data

CHÁ E PÃO COM MARGARINA	24/11/2017 - Sexta-feira
-------------------------	--------------------------

Alimento	Qtd. (g)	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Gord. Sat (g)	Colesterol (mg)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Chá, mate, infusão 5%	2,0	0	0,0	0,0	0,0				0,0		0,0				
Açúcar, cristal	5,0	19	5,0	0,0					0,4	0,0	0,1				
Pão, trigo, sovado	25,0	78	15,4	2,1	0,7	0,2	4,1	0,6	12,9	0,6	5,6	107,7	0,7		
Margarina, com óleo interesterificado,	5,0	30	0,0		3,4	1,1			0,2		0,1	28,0		19,3	
Total (g/mg/mcg)	37,0	-	20,4	2,1	4,1	1,3	4,1	0,6	13,5	0,6	5,7	135,7	0,7	19,3	0,0
Total (kcal)	-	127	81	8	37	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Distribuição (%)	-	-	64,3%	6,7%	29,0%	9,2%	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Preparação

Data

ACHOCOLATADO E PÃO COM DOCE	27/11/2017 - Segunda-feira
-----------------------------	----------------------------

Alimento	Qtd. (g)	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Gord. Sat (g)	Colesterol (mg)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Leite, de vaca, integral, pó	10,0	50	3,9	2,5	2,7	1,6	8,5		89,0	0,1	7,7	32,3	0,3	36,1	
Achocolatado, pó	5,0	20	4,6	0,2	0,1	0,1		0,2	2,2	0,3	3,8	3,2	0,1	39,8	
Pão, trigo, sovado	25,0	78	15,4	2,1	0,7	0,2	4,1	0,6	12,9	0,6	5,6	107,7	0,7		
Doce, de abóbora, cremoso	5,0	10	2,7	0,0	0,0			0,1	0,6	0,0	0,3				0,0
Total (g/mg/mcg)	45,0	-	26,6	4,9	3,5	1,9	12,7	0,9	104,8	0,9	17,4	143,3	1,0	75,9	0,0
Total (kcal)	-	157	106	20	32	17	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Distribuição (%)	-	-	67,5%	12,4%	20,1%	10,8%	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Preparação

Data

VITAMINA E PÃO COM MARGARINA	28/11/2017 - Terça-feira
------------------------------	--------------------------

Alimento	Qtd. (g)	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Gord. Sat (g)	Colesterol (mg)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
----------	----------	------	---------	---------	---------	---------------	-----------------	------------	-------------	------------	---------------	------------	------------	--------------	-------------

