

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAI
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE


CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

SETEMBRO DE 2022

Primeira semana	2ª FEIRA (05/09)	3ª FEIRA (06/09)	4ª FEIRA (07/09)	5ª FEIRA (08/09)	6ª FEIRA (09/09)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula		Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Beterraba cozida	Risoto integral de sobrecoxa <u>Salada:</u> Brócolis cozido		Arroz colorido Grão de bico com caldo Carne bovina cubos em molho <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Beterraba e brócolis cozido			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*		Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Macarrão integral a bolonhesa Salada: Brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina iscas com cabutiá <u>Salada:</u> Couve flor cozido		Feijão preto com caldo Arroz pastoso Moela em molho <u>Salada:</u> Brócolis cozido	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, cenoura, batata, aipim, arroz e frango			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET		PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 25% a 35% do VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)
	475,57kcal	74g 62%	20g 17%	16g 30%	303,31mcg	40,16mg	190,32mg	2,04mg

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, caqui, melão, morango, pêra e abacate.

Crianças de 0 a 4 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade).

Crianças de 4 a 6 meses: A introdução de alimentos só é recomendada caso já tenha ocorrido em casa, conforme orientado pelos pais. Durante esta faixa etária é preferível a introdução somente das frutas, porém, se as refeições principais já foram introduzidas na alimentação (pelos pais), esta será mantida na creche. Para bebê que consome somente frutas, a fórmula infantil deverá ser oferecida e incentivado o seu consumo na primeira refeição. Oferecer a fórmula infantil, conforme aceitação e se a criança tiver fome, para aquelas que já se alimentam de todas as refeições (no mínimo 30 min. após a refeição). Os alimentos devem ser bem cozidos a ponto de ser amassado.

Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos.

Crianças de 8 a 12 meses: Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pedaços maiores e sólidos.

Caso a criança demonstre sinais de prontidão, pode-se adicionar alimentos a primeira refeição de acordo com o cardápio 1 a 3 anos.

** As saladas poderão ser alteradas conforme a disponibilidade e perecibilidade.

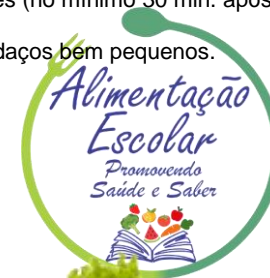
Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, Gordura Trans e ultraprocessados

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

Alessandra N. Weber

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10.3469



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

SETEMBRO DE 2022

Segunda semana	2ª FEIRA (12/09)	3ª FEIRA (13/09)	4ª FEIRA (14/09)	5ª FEIRA (15/09)	6ª FEIRA (16/09)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Arroz integral Feijão preto com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Couve flor e chuchu cozido	Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Sobrecoca assada Purê de batata <u>Salada:</u> Couve flor e vagem cozida	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> Cenoura cozida,	Arroz integral pastoso com espinafre Feijão preto com caldo Bolinhas de peixe assada <u>Salada:</u> Beterraba e brócolis cozido	Arroz com espinafre Feijão preto Carne moída com aipim <u>Salada:</u> Cenoura cozida			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá <u>Salada:</u> Couve flor cozida	Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Beterraba cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango	Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja	Sopa Creme de aipim e batata doce/abóbora			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
		477,42kcal	67g	19g				
		56%	16%	30%				

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, caqui, melão, morango, pêra e abacate.

Crianças de 0 a 4 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade).

Crianças de 4 a 6 meses: A introdução de alimentos só é recomendada caso já tenha ocorrido em casa, conforme orientado pelos pais. Durante esta faixa etária é preferível a introdução somente das frutas, porém, se as refeições principais já foram introduzidas na alimentação (pelos pais), esta será mantida na creche. Para bebê que consome somente frutas, a fórmula infantil deverá ser oferecida e incentivado o seu consumo na primeira refeição. Oferecer a fórmula infantil, conforme aceitação e se a criança tiver fome, para aquelas que já se alimentam de todas as refeições (no mínimo 30 min. após a refeição). Os alimentos devem ser bem cozidos a ponto de ser amassado.

Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos.

Crianças de 8 a 12 meses: Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pedaços maiores e sólidos.

Caso a criança demonstre sinais de prontidão, pode-se adicionar alimentos a primeira refeição de acordo com o cardápio 1 a 3 anos.

** As saladas poderão ser alteradas conforme a disponibilidade e perecibilidade.

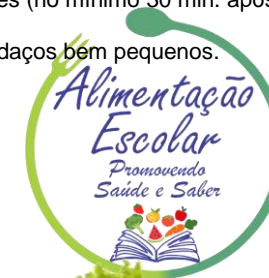
Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, Gordura *Trans* e ultraprocessados

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

Alessandra N. Weber

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

SETEMBRO DE 2022

Terceira semana	2ª FEIRA (19/09)	3ª FEIRA (20/09)	4ª FEIRA (21/09)	5ª FEIRA (22/09)	6ª FEIRA (23/09)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína cubos picadinha <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno <u>Salada:</u> Brócolis e cenoura cozida	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoxa em molho <u>Salada:</u> Beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com frango <u>Salada:</u> Couve flor e repolho cozido	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Macarrão tricolor a bolonhesa <u>Salada:</u> Brócolis cozido	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja	Risoto de coxinha de frango cabotia <u>Salada:</u> Cenoura cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Sobrecoxa assada com batata <u>Salada:</u> Vagem cozida			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
		476,81kcal	67g	20g				
		57%	17%	32%	581,23mcg	33,99mg	181,91mg	2,16mg

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, caqui, melão, morango, pêra e abacate.

Crianças de 0 a 4 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade).

Crianças de 4 a 6 meses: A introdução de alimentos só é recomendada caso já tenha ocorrido em casa, conforme orientado pelos pais. Durante esta faixa etária é preferível a introdução somente das frutas, porém, se as refeições principais já foram introduzidas na alimentação (pelos pais), esta será mantida na creche. Para bebê que consome somente frutas, a fórmula infantil deverá ser oferecida e incentivado o seu consumo na primeira refeição. Oferecer a fórmula infantil, conforme aceitação e se a criança tiver fome, para aquelas que já se alimentam de todas as refeições (no mínimo 30 min. após a refeição). Os alimentos devem ser bem cozidos a ponto de ser amassado.

Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos.

Crianças de 8 a 12 meses: Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pedaços maiores e sólidos.

Caso a criança demonstre sinais de prontidão, pode-se adicionar alimentos a primeira refeição de acordo com o cardápio 1 a 3 anos.

** As saladas poderão ser alteradas conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, Gordura *Trans* e ultraprocessados

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

Alessandra N. Weber

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN101469



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

AGOSTO DE 2022

Quarta semana	2ª FEIRA (22/08)	3ª FEIRA (23/08)	4ª FEIRA (24/08)	5ª FEIRA (25/08)	6ª FEIRA (26/08)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada:</u> Beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Sobrecoxa picadinha em molho <u>Salada:</u> Couve flor e brócolis cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Isclas bovinas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Abobrinha e beterraba cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia na panela <u>Salada:</u> Cenoura e vagem cozida	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína moída refogada <u>Salada:</u> Brócolis e beterraba cozida			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão preto Strogonoffe (iscas+nata) Salada: Beterraba cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, batata, aipim, arroz e frango	Torta de aipim com peito moído Salada: Chuchu e brócolis cozido	Risoto de sobrecoxa frango Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Cenoura cozida	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	476,54kcal	64g	19g	14g	210,59mcg	41,46mg	182,78mg	1,99mg
		55%	16%	27%				

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, caqui, melão, morango, pêra e abacate.

Crianças de 0 a 4 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade).

Crianças de 4 a 6 meses: A introdução de alimentos só é recomendada caso já tenha ocorrido em casa, conforme orientado pelos pais. Durante esta faixa etária é preferível a introdução somente das frutas, porém, se as refeições principais já foram introduzidas na alimentação (pelos pais), esta será mantida na creche. Para bebê que consome somente frutas, a fórmula infantil deverá ser oferecida e incentivado o seu consumo na primeira refeição. Oferecer a fórmula infantil, conforme aceitação e se a criança tiver fome, para aquelas que já se alimentam de todas as refeições (no mínimo 30 min. após a refeição). Os alimentos devem ser bem cozidos a ponto de ser amassado.

Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos.

Crianças de 8 a 12 meses: Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pedaços maiores e sólidos.

Caso a criança demonstre sinais de prontidão, pode-se adicionar alimentos a primeira refeição de acordo com o cardápio 1 a 3 anos.

** As saladas poderão ser alteradas conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, Gordura *Trans* e ultraprocessados

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

Alessandra N. Weber

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10.3469



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

AGOSTO DE 2022

Quinta semana	2ª FEIRA (29/08)	3ª FEIRA (30/08)	4ª FEIRA (31/08)	5ª FEIRA (01/09)	6ª FEIRA (02/09)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína cubos picadinha <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Filézinho de peito na frigideira <u>Salada:</u> Beterraba e vagem cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre. Folhas de repolho, couve folha, espinafre. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango	Arroz pastoso Lentilha com caldo Moela de frango na pressão Aipim cozido <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Brócolis cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Tulipa assada <u>Salada:</u> Brócolis e cenoura cozida	Risoto de coração de frango <u>Salada:</u> Cenoura cozida	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com carne de porco <u>Salada:</u> Couve flor e repolho cozido	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Frango assado <u>Salada:</u> Vagem cozida			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	476,78kcal	72g 61%	21g 17%	16g 20%	726,57mcg	48,24 mg	200,71mg	2,35mg

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, caqui, melão, morango, pêra e abacate.

Crianças de 0 a 4 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade).

Crianças de 4 a 6 meses: A introdução de alimentos só é recomendada caso já tenha ocorrido em casa, conforme orientado pelos pais. Durante esta faixa etária é preferível a introdução somente das frutas, porém, se as refeições principais já foram introduzidas na alimentação (pelos pais), esta será mantida na creche. Para bebê que consome somente frutas, a fórmula infantil deverá ser oferecida e incentivado o seu consumo na primeira refeição. Oferecer a fórmula infantil, conforme aceitação e se a criança tiver fome, para aquelas que já se alimentam de todas as refeições (no mínimo 30 min. após a refeição). Os alimentos devem ser bem cozidos a ponto de ser amassado.

Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos.

Crianças de 8 a 12 meses: Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pedaços maiores e sólidos.

Caso a criança demonstre sinais de prontidão, pode-se adicionar alimentos a primeira refeição de acordo com o cardápio 1 a 3 anos.

** As saladas poderão ser alteradas conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, Gordura Trans e ultraprocessados

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

Alessandra N. Weber

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

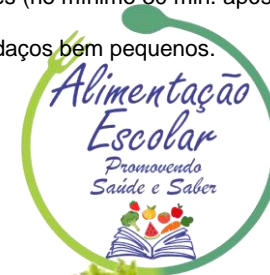


Figura 11 – Evolução da consistência das preparações: almoço e jantar



Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos, disponível em:

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, caqui, melão, morango, pêra e abacate.

Crianças de 0 a 4 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade).

Crianças de 4 a 6 meses: A introdução de alimentos só é recomendada caso já tenha ocorrido em casa, conforme orientado pelos pais. Durante esta faixa etária é preferível a introdução somente das frutas, porém, se as refeições principais já foram introduzidas na alimentação (pelos pais), esta será mantida na creche. Para bebê que consome somente frutas, a fórmula infantil deverá ser oferecida e incentivado o seu consumo na primeira refeição. Oferecer a fórmula infantil, conforme aceitação e se a criança tiver fome, para aquelas que já se alimentam de todas as refeições (no mínimo 30 min. após a refeição). Os alimentos devem ser bem cozidos a ponto de ser amassado.

Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pedaços maiores e sólidos. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos.

Crianças de 8 a 12 meses: Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pedaços maiores e sólidos.

Caso a criança demonstre sinais de prontidão, pode-se adicionar alimentos a primeira refeição de acordo com o cardápio 1 a 3 anos.

** As saladas poderão ser alteradas conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, Gordura *Trans* e ultraprocessados

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

Alessandra N. Weber

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

