



PREFEITURA MUNICIPAL DE VOTUPORANGA - SP / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Pernambuco, nº 4865 - CEP: 15.500-006 TEL: (17) 3405-9750

CARDÁPIOS D - JUNHO 2022

Alunos do Ensino fundamental II (11 a 15 anos) e médio (16 a 18 anos) em período parcial

RT's : Fernanda Almeida Lourenção CRN(3): 16.797 / Poliana Falchi CRN(3): 10.215



Prof.ª Enny Tereza Longo Fracaro EE Prof.º Cícero Barbosa Lima Júnior EE Dr. José Manoel Lobo

DATA	6-jun	7-jun	8-jun	9-jun	10-jun
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição 10h/16h/21:30h	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata doce Salada de repolho	Macarrão ao molho de carne moída Salada de pepino c/ tomate	Arroz Frango em molho c/ quiabo Polenta cremosa Salada de alface	Arroz Feijão Carne cozida c/ abóbora moranga Salada de acelga Melancia	Arroz Feijão Pernil c/ mandioca Salada de couve

Informação Nutricional (média semanal) - 30%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
318.68	57.95	15.66	2.72

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	13-jun	14-jun	15-jun	16-jun	17-jun
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição 10h/16h/21:30h	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata doce Salada de pepino Maçã	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ mandioca Farofa simples(cenoura e ervilha)	Arroz Estrogonofe de carne(tiras) Batata e cenoura soute	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

Informação Nutricional (média semanal) - 30%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
378.1	71.82	13.38	3.88

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	20-jun	21-jun	22-jun	23-jun	24-jun
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição 10h/16h/21:30h	Galinhada(cenoura, milho verde e abóbora paulista) Salada de beterraba	Pão c/ molho de carne moída, cenoura e milho verde Suco	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata Salada de alface	Macarrão c/ molho de pernil desfiado Salada de pepino c/ tomate Abacaxi	Arroz Feijoadinha(pernil e carne em cubos) Farofa de couve, cenoura e ovos

Informação Nutricional (média semanal) - 30%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
334.58	60.84	14.86	3.74

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	27-jun	28-jun	29-jun	30-jun	1-jul
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição 10h/16h/21:30h	Arroz Feijão Almôndegas ao sugo Salada de repolho c/ cenoura	Arroz Estrogonofe de frango Salada de pepino c/ tomate	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ batata doce Salada de alface	Arroz Feijão Fricassê de frango Salada de couve Laranja	Arroz Feijão Carne moída refogada c/ abóbora moranga Salada de acelga

Informação Nutricional (média semanal) - 30%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
396.64	63.35	16.75	4.28

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011



PREFEITURA MUNICIPAL DE VOTUPORANGA - SP / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Pernambuco, nº 4865 - CEP: 15.500-006 TEL: (17) 3405-9750

CARDÁPIOS EE - JUNHO 2022

Alunos do Ensino fundamental II (11 a 15 anos) e médio (16 a 18 anos) em período integral

RT's : Fernanda Almeida Lourenção CRN(3): 16.797 / Poliana Falchi CRN(3): 10.215



EE Prof.ª Uzenir Coelho Zeitune ETEC -Frei Arnaldo de Itaporanga EE Prof.ª Sarah Arnold Barbosa IFSP - Instituto Federal de São Paulo

DATA	6-jun	7-jun	8-jun	9-jun	10-jun
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche da manhã 08:30h	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado	Leite c/ chocolate em pó Pão c/ queijo muçarela	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho	Leite c/ chocolate em pó Bolo de coco	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho
Cardápio D Refeição 11:15h	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata doce Salada de repolho	Macarrão ao molho de carne moída Salada de pepino c/ tomate	Arroz Frango em molho c/ quiabo Polenta cremosa Salada de alface	Arroz Feijão Carne cozida c/ abóbora moranga Salada de acelga Melancia	Arroz Feijão Pernil c/ mandioca Salada de couve
Lanche da tarde 14:30h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
602.68	99.06	25.32	12.45

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	13-jun	14-jun	15-jun	16-jun	17-jun
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche da manhã 08:30h	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho	Leite c/ chocolate em pó Pão c/ manteiga	Cereal matinal sem açúcar c/ leite c/ chocolate em pó	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Cardápio D Refeição 11:15h	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata doce Salada de pepino Maçã	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ mandioca Farofa simples(cenoura e ervilha)	Arroz Estrogonofe de carne(tiras) Batata e cenoura soute	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Lanche da tarde 14:30h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
604.33	95.09	21.78	15.2

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011



PREFEITURA MUNICIPAL DE VOTUPORANGA - SP / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Pernambuco, nº 4865 - CEP: 15.500-006 TEL: (17) 3405-9750

CARDÁPIOS EE - JUNHO 2022

Alunos do Ensino fundamental II (11 a 15 anos) e médio (16 a 18 anos) em período integral

RT's : Fernanda Almeida Lourenção CRN(3): 16.797 / Poliana Falchi CRN(3): 10.215



EE Prof.ª Uzenir Coelho Zeitune ETEC -Frei Arnaldo de Itaporanga EE Prof.ª Sarah Arnold Barbosa IFSP - Instituto Federal de São Paulo

DATA	20-jun	21-jun	22-jun	23-jun	24-jun
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche da manhã 08:30h	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado	Pão c/ molho de carne moída, cenoura e milho verde Suco	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho	Chocolate quente(leite+chocolate em pó+amido) Bolo de fubá	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado
Cardápio D Refeição 11:15h	Galinhada(cenoura, milho verde e abóbriinha paulista) Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne moída refogada c/ mandioca Salada de repolho	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata Salada de alface	Macarrão c/ molho de pernil desfiado Salada de pepino c/ tomate Abacaxi	Arroz Feijoada(pernil e carne em cubos) Farofa de couve, cenoura e ovos
Lanche da tarde 14:30h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
613.72	102.25	24.93	12.39

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	27-jun	28-jun	29-jun	30-jun	1-jul
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche da manhã 08:30h	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho	Leite c/ chocolate em pó Pão c/ manteiga	Cereal matinal sem açúcar c/ bebida láctea de morango	Leite c/ chocolate em pó Pão de forma c/ muçarela	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado
Cardápio D Refeição 11:15h	Arroz Feijão Almôndegas ao sugo Salada de repolho c/ cenoura	Arroz Estrogonofe de frango Salada de pepino c/ tomate	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ batata doce Salada de alface	Arroz Feijão Fricassê de frango Salada de couve Laranja	Arroz Feijão Carne moída refogada c/ abóbora moranga Salada de acelga
Lanche da tarde 14:30h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
632.13	94.73	28.4	15.47

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011



PREFEITURA MUNICIPAL DE VOTUPORANGA - SP / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Pernambuco, nº 4865 - CEP: 15.500-006 TEL: (17) 3405-9750

CARDÁPIOS B/D EE - JUNHO 2022

Alunos do Ensino fundamental II (11 a 15 anos) e médio (16 a 18 anos) em período integral

RT's : Fernanda Almeida Lourenção CRN(3): 16.797 / Poliana Falchi CRN(3): 10.215



EE Prof.ª Maria Nívea Costa Pinto de Freitas EE Prof.ª Juraci Lima Lupo - EE Dr José Manoel Lobo EE Prof.ª Esmeralda Sanches da Rocha - EE Sebastião Almeida Oliveira

DATA	6-jun	7-jun	8-jun	9-jun	10-jun
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche 09:15h/16:30h	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Pão c/ queijo muçarela + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Bolo de coco + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho + Fruta
Cardápio D Refeição 11:45h/19:00h	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata doce Salada de repolho	Macarrão ao molho de carne moída Salada de pepino c/ tomate	Arroz Frango em molho c/ quiabo Polenta cremosa Salada de alface	Arroz Feijão Carne cozida c/ abóbora moranga Salada de acelga Melancia	Arroz Feijão Pernil c/ mandioca Salada de couve

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
602.68	99.06	25.32	12.45

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	13-jun	14-jun	15-jun	16-jun	17-jun
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche 09:15h/16:30h	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Pão c/ manteiga + Fruta	Cereal matinal sem açúcar c/ leite c/ chocolate em pó + Fruta	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Cardápio D Refeição 11:45h/19:00h	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata doce Salada de pepino Maçã	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ mandioca Farofa simples(cenoura e ervilha)	Arroz Estrogonofe de carne(tiras) Batata e cenoura soute	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
604.33	95.09	21.78	15.2

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011



PREFEITURA MUNICIPAL DE VOTUPORANGA - SP / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Pernambuco, nº 4865 - CEP: 15.500-006 TEL: (17) 3405-9750

CARDÁPIOS B/D EE - JUNHO 2022

Alunos do Ensino fundamental II (11 a 15 anos) e médio (16 a 18 anos) em período integral

RT's : Fernanda Almeida Lourenção CRN(3): 16.797 / Poliana Falchi CRN(3): 10.215



EE Prof.ª Maria Nívea Costa Pinto de Freitas EE Prof.ª Juraci Lima Lupo - EE Dr José Manoel Lobo EE Prof.ª Esmeralda Sanches da Rocha - EE Sebastião Almeida Oliveira

DATA	20-jun	21-jun	22-jun	23-jun	24-jun
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche 09:15h/16:30h	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado + Fruta	Pão c/ molho de carne moída, cenoura e milho verde Suco	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho + Fruta	Chocolate quente(leite+chocolate em pó+amido) Bolo de fubá + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado + Fruta
Cardápio D Refeição 11:45h/19:00h	Galinhada(cenoura, milho verde e abóbriha paulista) Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne moída refogada c/ mandioca Salada de repolho	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata Salada de alface	Macarrão c/ molho de pernil desfiado Salada de pepino c/ tomate Abacaxi	Arroz Feijoadilha(pernil e carne em cubos) Farofa de couve, cenoura e ovos

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)
613.72	102.25	24.93	12.39

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	27-jun	28-jun	29-jun	30-jun	1-jul
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche 09:15h/16:30h	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Pão c/ manteiga + Fruta	Cereal matinal sem açúcar c/ bebida láctea de morango + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Pão de forma c/ muçarela + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado + Fruta
Cardápio D Refeição 11:45h/19:00h	Arroz Feijão Almôndegas ao sugo Salada de repolho c/ cenoura	Arroz Estrogonofe de frango Salada de pepino c/ tomate	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ batata doce Salada de alface	Arroz Feijão Fricassê de frango Salada de couve Laranja	Arroz Feijão Carne moída refogada c/ abóbora moranga Salada de acelga

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)
632.13	94.73	28.4	15.47



PREFEITURA MUNICIPAL DE VOTUPORANGA - SP / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Pernambuco, nº 4865 - CEP: 15.500-006 TEL: (17) 3405-9750

CARDÁPIOS D - JUNHO 2022

Refeição (manhã) para alunos do Ensino Médio (16 a 18 anos) em horário expandido

RT's : Fernanda Almeida Lourenção CRN(3): 16.797 / Poliana Falchi CRN(3): 10.215



EE Prof.ª Enny Tereza Longo Fracaro

DATA	6-jun	7-jun	8-jun	9-jun	10-jun
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição 12:30h	Pão c/ molho de frango Suco	Pão c/ molho de carne moída Suco	Pão c/ molho de frango Suco	Pão c/ molho de carne desfiada Suco	Pão c/ molho de pernil desfiado Suco

DATA	13-jun	14-jun	15-jun	16-jun	17-jun
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição 12:30h	Pão c/ molho de frango Suco	Pão c/ molho de carne desfiada Suco	Pão c/ molho de carne desfiada Suco	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

DATA	20-jun	21-jun	22-jun	23-jun	24-jun
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição 12:30h	Pão c/ molho de frango Suco	Macarrão com molho de carne moída e cenoura Salada de Repolho	Pão c/ molho de frango Suco	Pão c/ molho de pernil desfiado Suco	Pão c/ molho de carne desfiada Suco

DATA	27-jun	28-jun	29-jun	30-jun	1-jul
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição 12:30h	Pão c/ molho de carne moída Suco	Pão c/ molho de carne moída Suco	Pão c/ molho de carne desfiada Suco	Pão c/ molho de frango Suco	Pão c/ molho de carne moída Suco



PREFEITURA MUNICIPAL DE VOTUPORANGA - SP / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Pernambuco, nº 4865 - CEP: 15.500-006 TEL: (17) 3405-9750

CARDÁPIOS B/D EE - JUNHO 2022 - SEM LEITE

Alunos do Ensino fundamental II (11 a 15 anos) e médio (16 a 18 anos) em período integral
RT's : Fernanda Almeida Lourenção CRN(3): 16.797 / Poliana Falchi CRN(3): 10.215



EE Prof.ª Maria Nivea Costa Pinto de Freitas EE Prof.ª Juraci Lima Lupo - EE Dr José Manoel Lobo EE Prof.ª Esmeralda Sanches da Rocha - EE Sebastião Almeida Oliveira EE Prof. Uzenir Coelho Zeitune EE Prof.ª Sarah Arnold Barbosa Prof.ª Enny Tereza Longo Fracaro EE Prof.ª Cícero Barbosa Lima Júnior

DATA Semana	6-jun 2ª feira	7-jun 3ª feira	8-jun 4ª feira	9-jun 5ª feira	10-jun 6ª feira
Cardápio B Lanche	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito s/ lactose	Leite de soja c/ chocolate em pó Pão c/ margarina s/ leite	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho s/ leite	Leite de soja c/ chocolate em pó Bolo s/ leite	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho s/ leite
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Cardápio D Refeição	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata doce Salada de repolho	Macarrão ao molho de carne moída Salada de pepino c/ tomate	Arroz Frango em molho c/ quiabo Polenta cremosa Salada de alface	Arroz Feijão Carne cozida c/ abóbora moranga Salada de acelga Melancia	Arroz Feijão Pernil c/ mandioca Salada de couve

Informação Nutricional (média semanal) - 70%					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
	602.68	99.06	25.32	12.45	

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA Semana	13-jun 2ª feira	14-jun 3ª feira	15-jun 4ª feira	16-jun 5ª feira	17-jun 6ª feira
Cardápio B Lanche	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho s/ leite	Leite de soja c/ chocolate em pó Pão c/ margarina s/ leite	Cereal matinal sem açúcar c/ leite de soja c/ chocolate em pó	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Cardápio D Refeição	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata doce Salada de pepino Maçã	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ mandioca Farofa simples(cenoura e ervilha)	Arroz Carne em tiras refogada Batata e cenoura soute	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

Informação Nutricional (média semanal) - 70%					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
	604.33	95.09	21.78	15.2	

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA Semana	20-jun 2ª feira	21-jun 3ª feira	22-jun 4ª feira	23-jun 5ª feira	24-jun 6ª feira
Cardápio B Lanche	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito s/ lactose	Pão c/ molho de carne moída, cenoura e milho verde Suco	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho s/ leite	Chocolate quente(leite de soja+chocolate em pó+amido) Bolo s/ leite	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito s/ lactose
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Cardápio D Refeição	Galinhada(cenoura, milho verde e abóbriha paulista) Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne moída refogada c/ mandioca Salada de repolho	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata Salada de alface	Macarrão c/ molho de pernil desfiado Salada de pepino c/ tomate Abacaxi	Arroz Feijoada(pernil e carne em cubos) Farofa de couve, cenoura e ovos

Informação Nutricional (média semanal) - 70%					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
	613.72	102.25	24.93	12.39	

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA Semana	27-jun 2ª feira	28-jun 3ª feira	29-jun 4ª feira	30-jun 5ª feira	1-jul 6ª feira
Cardápio B Lanche	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho s/ leite	Leite de soja c/ chocolate em pó Pão c/ margarina s/ leite	Cereal matinal sem açúcar c/ iogurte zero lactose	Leite de soja c/ chocolate em pó Pão de forma c/ margarina s/ leite	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito s/ lactose
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Cardápio D Refeição	Arroz Feijão Almôndegas ao sugo Salada de repolho c/ cenoura	Arroz Frango cozido Salada de pepino c/ tomate	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ batata doce Salada de alface	Arroz Feijão Frango cozido c/ milho verde Salada de couve Laranja	Arroz Feijão Carne moída refogada c/ abóbora moranga Salada de acelga

Informação Nutricional (média semanal) - 70%					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
	632.13	94.73	28.4	15.47	

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011