

**PLANO DE TRABALHO DA NUTRIÇÃO
2020
ASSOCIAÇÃO DE PAIS E AMIGOS DOS EXCEPCIONAIS DE
INDAIATUBA**

1. IDENTIFICAÇÃO DA UNIDADE ESCOLAR

NOME DA UNIDADE ESCOLAR: Escola de Educação Especial da APAE de Indaiatuba.

ENDEREÇO: Alameda Comendador Doutor Santoro Mirone, S/N, Bairro Pimenta.

CEP: 13347-685 – Indaiatuba/SP.

Diretora Pedagógica: Miriam Valéria Leme Ferreira

E-mail: gestaoeducacional@apaeindaiatuba.org.br

Telefone: (19) 9.9672-5937

Nutricionista responsável: Cláudia Dionísio da Silva Spechotto

E-mail: nutricao.apae@gmail.com

Telefone: (19) 9.8866-3265

CRN 3 9494

2. JUSTIFICATIVA

O presente plano de trabalho descreve a atividade que será realizada frente às necessidades nutricionais dos alunos com deficiência intelectual, que necessitam de apoio permanente-pervasivo, alunos com deficiência múltipla (deficiência intelectual associada à outra deficiência) e/ou transtorno global do desenvolvimento, associado à deficiência intelectual, que requerem uma atenção especial, principalmente pelas dificuldades que encontram diariamente para conseguir fazer uma alimentação saudável. É mais difícil para uma pessoa com deficiência ter uma boa qualidade de vida, se o seu estado nutricional não for favorável.



Os problemas alimentares mais comuns que surgem neste tipo de público são: baixo peso, excesso ponderal/obesidade, constipação, problemas de deglutição/disfagia, interações medicamento/alimento, desidratação. A seriedade dessas condições dependem de vários fatores individuais (idade, nível de disfunção motora, gravidade da deficiência, saúde em geral), ambientais e condições socioeconômicas.

Um consumo alimentar adequado e a consequente melhoria do estado nutricional desses alunos que são público da APAE de Indaiatuba tem um impacto direto na prevenção, controle de doenças e sintomas como também favorece melhor aprendizagem.

Surge, a partir daí, a necessidade de trabalhos conjuntos entre os profissionais ligados à área de saúde e educação, garantindo assim que todos os aspectos relacionados ao bem-estar dos alunos sejam trabalhados de maneira positiva.

A inserção do aluno no processo educacional e, conseqüentemente à alimentação adequada, se inicia com avaliação da Nutricionista Clínica do Ambulatório da APAE, verificando-se desde o peso e altura até os hábitos alimentares inadequados dos alunos. Após este processo os pais e/ou responsáveis recebem orientações gerais de acordo com cada patologia e no primeiro momento observa-se através de questionários o atendimento sobre a alimentação e adequação dos hábitos alimentares até conseguir concluir um cardápio de acordo com a individualidade de cada aluno. Este cardápio, com restrições e adequações, é encaminhando à Nutricionista responsável pela alimentação dos alunos, que adequa as refeições oferecidas pela Escola.

2. OBJETIVO GERAL

Melhorar a qualidade de vida dos alunos incentivando-os a boa alimentação na área educacional.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

67



- Identificar necessidades específicas de alimentação e nutrição dos alunos através da Avaliação Nutricional Ambulatorial periódica;
- Garantir aos alunos uma alimentação adequada às suas necessidades, de forma a promover hábitos alimentares saudáveis e, ainda com segurança alimentar;
- Oferecer dieta com modificação de consistência, conforme orientação da equipe de Disfagia Ambulatorial, oferecendo alimentos batidos e espessados a alunos com dificuldade de mastigação e deglutição, utilizando pó espessante alimentar.
- Oferecer dieta geral rica e/ou acrescida de fibras.
- Desenvolver as operações específicas realizadas no serviço de alimentação oferecido;
- Aplicar o teste de aceitabilidade do cardápio (resto-ingestão);
- Treinar as cozinheiras e auxiliares de cozinha da Unidade Escolar,
- Utilizar receituários padrão (fichas de preparo dos alimentos) na Unidade Escolar;
- Reduzir os sintomas associados à deficiência intelectual, deficiência múltipla (deficiência intelectual associada à outra deficiência) e/ou transtorno global do desenvolvimento, associado à deficiência intelectual;
- Prevenir patologias associadas (doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão arterial, deficiências de vitaminas e minerais);

4. PÚBLICO ALVO

Alunos com deficiência intelectual, que necessitam de apoio permanente-pervasivo, alunos com deficiência múltipla (deficiência intelectual associada à outra deficiência) e/ou transtorno global do desenvolvimento,

associado à deficiência intelectual devidamente matriculados na Escola de Educação Especial da APAE de Indaiatuba.

5. ATRIBUIÇÕES DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL

- Participar do processo de avaliação e reavaliação nutricional dos alunos;
- Ter responsabilidade técnica na produção de refeições para os alunos regularmente matriculados na Escola de Educação Especial da APAE de Indaiatuba;
- Planejar e acompanhar e as atividades realizadas na cozinha da unidade;
- Planejar e elaborar cardápios, baseando-se na observação da aceitação dos alimentos pelos alunos e no estudo dos meios e técnicas de preparação dos mesmos;
- Identificar e atender, de acordo com as possibilidades, às restrições e carências alimentares de cada aluno;
- Elaborar e implementar o Manual de Boas Práticas, avaliando e atualizando os Procedimentos Operacionais Padrão (POPs) sempre que necessário;
- Coordenar o desenvolvimento de receitas e respectivas fichas técnicas, avaliando periodicamente as preparações culinárias;
- Elaborar e aplicar treinamento aos manipuladores de alimentos;
- Orientar os funcionários da escola a respeito das restrições e cuidados com a alimentação dos alunos durante o período escolar de acordo com o Projeto Educacional Nutricional da Unidade Escolar;
- Zelar pela ordem e manutenção de boas condições higiênicas, observando e analisando o ambiente interno, orientando e supervisionando funcionários e providenciando medidas adequadas para solucionar os problemas pertinentes, para oferecer alimentação sadia e o aproveitamento das sobras de alimento;
- Preparar lista de compras de produtos utilizados, baseando-se nos cardápios e no número de refeições a serem servidas e no estoque existente;



- Zelar pela conservação dos alimentos estocados, providenciando as condições necessárias para evitar deterioração e perdas;
- Participar de programas de treinamento, quando convocado;
- Trabalhar segundo normas técnicas de segurança, qualidade, produtividade, higiene e preservação ambiental;
- Fornecer orientações ao público interno sobre temas específicos, mediante explanação de determinados assuntos em palestras, com a finalidade de disseminar informações para a população;
- Participar de treinamentos e seminários que propiciem o aprimoramento e o aperfeiçoamento do conhecimento para assuntos ligados à APAE, setor de atuação ou cargo exercido, objetivando melhoria contínua dos processos, bem como desenvolvimento profissional e pessoal;
- Trabalhar segundo normas técnicas de segurança, qualidade, produtividade, higiene e preservação ambiental;
- Conhecer a Missão e Visão da Entidade, colaborando dessa forma, para a geração de valores à APAE e pleno desenvolvimento da equipe de trabalho;

6. REFEIÇÕES FORNECIDAS

As refeições fornecidas são:

- **Café da Manhã;**
- **Almoço para alunos (refeição, em balcão térmico) dividido em dois períodos, manhã e tarde, de segunda à sexta-feira.**
- **Almoço para funcionários (refeição servida de segunda à sexta-feira, em balcão térmico).**

7. ACEITABILIDADE DO CARDÁPIO OFERECIDO

O teste de aceitabilidade do cardápio oferecido é feito através da avaliação de resto-ingestão, realizada uma vez ao ano. Esta medida é importante no controle de distribuição de refeições e desperdício, que podem gerar custos excessivos se houver excesso de sobras, justificando que o problema pode

estar no porcionamento, planejamento e inadequação das quantidades preparadas.

A medição foi realizada no ano de 2019, nos dois períodos (manhã e tarde) na Escola de Educação Especial da APAE de Indaiatuba no período de 05/08/2019 a 19/08/2019 em dias aleatórios e não consecutivos, totalizando duas pesagens.

Segue abaixo resultado da pesquisa de aceitação e ações tomadas para a melhoria do processo de controle de alimentos ofertados e a aceitação dos mesmos. Esta prática será realizada em agosto de 2020 seguindo os mesmos parâmetros do referencial teórico descrito abaixo:

Manhã

Oferecido: 26,560 Kg Número de refeições servidas: 87 Resto: 0,922 kg = 3,47% (10,59 g/pessoa)

Tarde

Oferecido: 22,578 Kg Número de refeições servidas: 95 Resto: 0,978 Kg = 4,33 % (10,29 g/pessoa)

Média total

Oferecido: 24,569 Kg Número de refeições servidas: 91 Resto: 0,950 Kg = 3,87 % (10,43 g/pessoa)

Ao analisar os resultados, nota-se que o maior desperdício está no período da tarde. Segundo Vaz¹ (2006), admite-se como aceitável para resto-ingestão de 2 a 5% ou de 15 a 45g por pessoa. Já para Mezomo² (2002) valores de resto-ingestão inferiores a 10% podem ser considerados aceitáveis.

Quanto ao resultado do percentual médio de resto/ingestão (2,62%), e a quantidade por pessoa (8,15g) os valores podem ser considerados como aceitáveis, e nota-se também uma diminuição no desperdício ao comparar com os resultados da pesquisa realizada no ano passado (5,75% e 13,61g por pessoa). Porém a busca por menores percentuais deve ser constante, já que em alguns períodos o desperdício é maior do que em outros.

Plano de ação

As funcionárias da Unidade de Alimentação e Nutrição da APAE de Indaiatuba foram orientadas quanto ao controle da quantidade de alimentos a serem



oferecidos aos alunos. Foi informado que, é preferível que haja repetição daqueles que não ficaram satisfeitos, do que servir uma quantidade além da capacidade dos alunos, conseqüentemente fazendo com os mesmos descartem os alimentos que não estiverem dispostos a ingerir, já que muitos alunos almoçam em casa antes de ir à escola no período da tarde.

Referencial teórico resto-ingestão

MEZOMO IB. Os serviços de alimentação: Planejamento e Administração. São Paulo: Manole; 2002.

VAZ CS. Restaurantes: controlando custos e aumentando lucros. Brasília: Metha; 2006.

8. MANIPULADORES

8.1. Saúde dos manipuladores

Para evitar a veiculação de doenças aos consumidores pelos produtos alimentícios, a saúde do manipulador de alimentos é comprovada por meio de atestados médicos, exames e laudos laboratoriais originais ou suas cópias. Estes documentos permanecem à disposição sempre que solicitados, no efetivo local de trabalho do manipulador, ou seja, no serviço de alimentação. A periodicidade dos exames médicos e laboratoriais é anual, mas poderá ser reduzida a critério do médico responsável da APAE Indaiatuba. Dependendo das ocorrências endêmicas de certas doenças, a periodicidade obedece às exigências dos órgãos de Vigilância Sanitária e Epidemiológica.

Os funcionários estão sujeitos também, aos exames exigidos pelo Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO), como audiometria e análises laboratoriais (hemograma, coprocultura, coproparasitológico e VDRL) e da Norma Regulamentadora vigente, do Ministério do Trabalho e Emprego, cujo objetivo é avaliar e prevenir problemas de saúde conseqüentes da atividade profissional. Este controle é realizado por médico especializado em Medicina do Trabalho. A comprovação dos exames do PCMSO e o Atestado de Saúde Ocupacional (ASO) podem também ser exigidos pela Autoridade Sanitária.



8.2. Treinamento dos Manipuladores

O treinamento dos manipuladores é feito pela Nutricionista responsável, de forma que os manipuladores entendam o processo de manipulação correta dos alimentos, descritos no Manual de Boas Práticas da APAE de Indaiatuba.

Os treinamentos são obrigatórios, demonstrando e orientando que a higienização pessoal, ambiental e dos alimentos é importante e previnem contaminações. Os manipuladores devem conhecer as doenças transmitidas por alimentos e saber como evitá-las, entre outros temas que podem ser abordados.

É preciso que esse conteúdo seja apresentado para os manipuladores de forma didática, que seja de fácil compreensão, respeitando o seu nível de escolaridade, sua idade e sua capacidade de absorver conhecimentos.

Seguem em anexo alguns exemplos de treinamentos realizados pela APAE Indaiatuba.

Treinamento interno realizado com recursos próprios

Estes treinamentos ocorrem nas dependências da própria APAE, e são ministrados pela nutricionista responsável da APAE, pois a mesma tem conhecimento e domínio do assunto a ser desenvolvido;

Certificados internos e lista de presença (registro de atividade)

Para todo treinamento será emitido um certificado de capacitação, individual e ficará arquivado no Departamento de Recursos Humanos. Para os casos de palestras, workshops, com poucas horas de duração, estes serão evidenciados com lista de presença, como registro da atividade realizada.

Estes treinamentos serão avaliados em relação à eficácia, através da avaliação de desempenho dos funcionários (realizada uma vez ao ano pelo departamento de Recursos Humanos da APAE Indaiatuba), através de entrevista, análise de dados ou outro método considerado eficaz pela nutricionista responsável.

9. PROJETO DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

Objetivo Geral: Contribuir para a melhoria e formação de hábitos alimentares saudáveis.

Objetivo específico: Contribuir para a melhoria do rendimento escolar.

Descrição das atividades: Acompanhamento e realização de receitas saudáveis juntamente com professores e alunos.

Materiais utilizados: Ingredientes específicos de acordo com cada receita.


Profissionais envolvidos:

- Nutricionista
- Docentes
- Professores substitutos

Resultados esperados: Espera-se apresentar novos alimentos, seu preparo e incentivar a alimentação saudável.

10. AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DOS ALUNOS

Será feito a pesagem mensal de grupos aleatórios, na faixa etária de 6 (seis) a 17 (dezesete) anos e 11 (onze) meses. Caso seja detectado algum desvio, o aluno a será encaminhado para a nutricionista da área clinica. Será utilizado o formulário abaixo para controle da pesagem e posterior arquivo no prontuário do aluno:

 APAE <small>Indaiatuba - SP</small>	LISTA DE PESAGEM DE ALUNOS		Registro nº. UANR-23/00 8.5.1
			Data: 11/11/2019
			Página 1 de 1
Elaborado por: Cláudia Dionisio da Silva Spechotto (Nutricionista)		Aprovado por: Miriam Leme (Diretora Pedagógica)	
NOME ALUNO:		D.N.:	
	MÊS / ANO	PESO	ALTURA
1.			
2.			
3.			



xy



Alameda da Criança, 100 – Vila Vitória
Indaiatuba – SP – CEP 13338-020
Fone: (19) 3801-8890
apaeindaiatuba@apaeindaiatuba.org.br | www.apaeindaiatuba.org.br
CNPJ: 48.175.871/0001-72

4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			

11. AVALIAÇÃO DO PLANO:

A avaliação do Plano será realizada pela Nutricionista responsável sempre em conjunto com toda a equipe multidisciplinar (professores, enfermagem, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, fonoaudiólogos e psicólogos) em relação à aceitação e evolução individual/global dos alunos, através da avaliação nutricional dos alunos.


Tássio Dionísio da Silva
Nutricionista
RN 3 - 9494

Indaiatuba, 19 de março de 2020.



CARDÁPIO ALUNOS APAE / 2020
Faixa etária: 11 a 15 anos
Porcentagem das necessidades diárias: 30%

		PRIMEIRA SEMANA					
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
		CARDÁPIO DESJEJUM					
CARDÁPIO DESJEJUM MANHÃ/TARDE		Pão Caseirinho	Pão Caseirinho	Pão Caseirinho	Pão Caseirinho	Pão Caseirinho	
		Leite com Achiocolatado	Vitamina de frutas com aveia	Logurte de morango	Leite com Achiocolatado	Logurte com mamão e aveia	
		CARDÁPIO REFEIÇÃO					
ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO	
PRATO PRINCIPAL	Macarrão à bolonhesa	Escondidinho de frango com mandioca	Carne em cubos	Frango assado	Almôndegas ao sugo		
GUARNIÇÃO / SALADA	Legumes sauté Alface	Rúcula com cebola	Batata doce Couve	Crema de milho Abobrinha ao vinagrete	Purê de batatas Caponata de berinjela		
SOBREMESA	Melancia	Mamão	Melancia	Banana	Mamão		
SUCO	Uva	Maracujá	Laranja com acerola	Limão	Melancia		

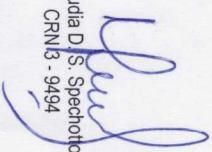
Categoria	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (ug)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Média Semanal Refeição	637,23	85,28	41,184	16,042	9,87	343,65	191,34	208,03	8,46	153,26	11,45
Média Semanal Café da Manhã/Tarde	301,36	49,19	9,35	7,25	3,63	70,63	5,79	202,88	2,14	46,93	1,4
Total	938,97	145,916	42,95	19,82	13,60	348,04	192,94	428,16	10,58	128,34	11,31
Recomendação PNAE	650	105,6	20,3	16,3	9	210	18	390	3,2	95	2,7

Referências Bibliográficas:

Fonte: (TACO) Tabela brasileira de composição de alimentos/nepa – 4ª. Ed; Campinas: Unicamp, 2011

Franco G. - Tabela Química de Composição dos Alimentos – 9ª edição

TBCA – Tabela de Composição de Alimentos FCF – USP


Claudia D.S. Spechtroff
CRN13 - 9494

CARDÁPIO ALUNOS APAE / 2020
Faixa etária: 11 a 15 anos
Porcentagem das necessidades diárias: 30%

		SEGUNDA SEMANA										
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira						
		CARDÁPIO DESJEJUM										
CARDÁPIO DESJEJUM MANHÃ/TARDE		Pão Caseirinho	Pão Caseirinho	Pão Caseirinho	Pão Caseirinho	Pão Caseirinho						
		Leite com Achocolatado	Vitamina de frutas com aveia	Logurte de morango	Leite com Achocolatado	Logurte com mamão e aveia						
		CARDÁPIO REFEIÇÃO										
ARROZ/FEIJÃO		ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO						
PRATO PRINCIPAL		Carne moída	Lombo ao vinagrete	Escondidinho de carne com mandioca	Carne em cubos	Frango ao molho						
GUARNIÇÃO / SALADA		Abobrinha sauté Acelga	Couve refogada Cenoura ralada	Rúcula com cebola	Escarola refogada Berinjela temperada	Batata assada com ervas Almeirão						
SOBREMESA		Melancia	Mamão Maracujá	Banana	Melancia	Mamão Melancia						
SUCO		Uva	Maracujá	Laranja com couve	Goiaba	Melancia						
Categoria		Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais			
Média Semanal Refeição		646	85,28	41,184	16,042	9,87	A (ug)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Média Semanal Café da Manhã / Tarde		301,36	49,19	9,35	7,25	3,63	70,63	5,79	202,88	2,14	46,93	1,4
Total		947,59	134,47	50,53	23,29	13,5	414,28	197,13	410,91	10,60	200,19	12,85
Recomendação PNAE		650	105,6	20,3	16,3	9	210	18	390	3,2	95	2,7

Referências Bibliográficas:

Fonte: (TACO) Tabela brasileira de composição de alimentos/nepa – 4ª. Ed; Campinas: Unicamp, 2011
Franco G. - Tabela Química de Composição dos Alimentos – 9ª edição
TBCA – Tabela de Composição de Alimentos FCF - USP


Claudia D. S. Specht
CFN 3 - 9494

CARDÁPIO ALUNOS APAE / 2020
Faixa etária: 11 a 15 anos
Porcentagem das necessidades diárias: 30%

		TERCEIRA SEMANA									
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira					
		CARDÁPIO DESJEJUM									
CARDÁPIO DESJEJUM	MANHÃ/TARDE	Pão Caseirinho	Pão Caseirinho	Pão Caseirinho	Pão Caseirinho	Pão Caseirinho					
		Leite com Achocolatado	Vitamina de frutas com aveia	logurte de morango	Leite com Achocolatado	logurte com mamão e aveia					
		CARDÁPIO REFEIÇÃO									
ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO					
PRATO PRINCIPAL	Carne em cubos com mandioca	Escondidinho de frango com mandioca	Strogonoff de carne	Carne assada	Omelete de legumes com queijo	Tomate com cebola					
GUARNIÇÃO / SALADA	Berinjela	Rúcula	Batata corada	Acelga c/ cenoura ralada	Virado de couve Abobrinha						
SOBREMESA	Melancia	Mamão	Banana	Banana	Melancia	Mamão					
SUCO	Uva	Maracujá	Laranja com acerola	Limão	Melancia	Melancia					
Categoria	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (ug)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Média Semanal Refeição	659,59	99,708	33,774	14,208	9,744	251,662	178,292	216,4	8,626	70,474	11,088
Média Semanal Café da Manhã / Tarde	301,36	49,19	9,35	7,25	3,63	70,63	5,79	202,88	2,14	46,93	1,4
Total	960,95	148,89	43,12	21,45	13,37	322,29	184,08	419,28	10,76	117,40	12,48
Recomendação PNAE	650	105,6	20,3	16,3	9	210	18	390	3,2	95	2,7

Referências Bibliográficas:

Fonte: (TACO) Tabela brasileira de composição de alimentos/nepa – 4ª. Ed.;Campinas:Unicamp,2011

Franco G. - Tabela Química de Composição dos Alimentos – 9ª edição

TBCA – Tabela de Composição de Alimentos FCF - USP

Claudia D. S. Spechtroto
CRN 3 - 9494

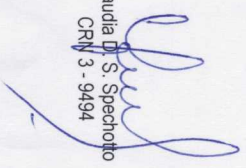
CARDÁPIO ALUNOS APAE / 2020
Faixa etária: 11 a 15 anos
Porcentagem das necessidades diárias: 30%

		QUARTA SEMANA					
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
		CARDÁPIO DESJEJUM					
CARDÁPIO DESJEJUM MANHÃ/TARDE	Pão Caseirinho	Pão Caseirinho	Pão Caseirinho	Pão Caseirinho	Pão Caseirinho	Pão Caseirinho	
	Leite com Achiocolatado	Vitamina de frutas com aveia	logurte de morango	Leite com Achiocolatado	logurte com mamão e aveia		
CARDÁPIO REFEIÇÃO							
ARROZ/FEIJÃO PRATO PRINCIPAL	ARROZ/FEIJÃO Carne moída	ARROZ/FEIJÃO Strogonoff de frango	ARROZ/FEIJÃO Lombo ao molho de abacaxi	ARROZ/FEIJÃO Hambúrguer acebolado	ARROZ/FEIJÃO Peixe a portuguesa		
GUARNIÇÃO / SALADA	Legumes refogado Acelga	Batata corada Rúcula com tomate	Abobrinha Couve	Macarrão com brócolis Berinjela de forno	Repolho com cenoura ralada		
SOBREMESA	Melancia Uva	Banana Maracujá	Mamão Laranja com couve	Melancia Acerola	Mamão Melancia		
SUCO							

Categoria	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas			Minerais		
						A (ug)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Média Semanal Refeição	673,59	104,746	39,702	11,676	10,002	327,608	146,04	224,082	8,808	79,202	10,566
Média Semanal Café da Manhã / Tarde	301,36	49,19	9,35	7,25	3,63	70,63	5,79	202,88	2,14	46,93	1,4
Total	974,95	153,936	49,252	18,926	13,632	398,238	151,83	426,962	10,94	126,132	11,966
Recomendação PNAE	650	105,6	20,3	16,3	9	210	18	390	3,2	95	2,7

Referencias Bibliográficas:

Fonte: (TACO) Tabela brasileira de composição de alimentos/nepa – 4ª. Ed.; Campinas: Unicamp, 2011
 Franco G. - Tabela Química de Composição dos Alimentos – 9ª edição
 TBCA – Tabela de Composição de Alimentos FCF - USP


 Claudia P. S. Spechtoro
 CRM 3 - 9494