



# MENÚ ESCOLAR



























## 25-26




























Colegio  
**Pureza de María**  
**Santa Cruz**

El menú del centro está diseñado por Serax, en colaboración con Antonio Ramos Alonso, jefe de cocina de nuestro colegio. Ha sido cuidadosamente planificado para garantizar que nuestros estudiantes reciban todos los nutrientes necesarios en su dieta diaria, cumpliendo con la normativa de calidad establecida por las autoridades sanitarias y educativas. Además, el menú se somete a un estricto control de calidad a través de auditorías periódicas realizadas por Serax.

5/01 9/02 16/03				6/01 10/02 17/03				7/01 11/02 18/03				8/01 12/02 19/03				9/01 13/02 20/03			
Arroz con zanahorias, guisantes y millo				Sopa de verduras con fideos integrales				Puré de verduras				Potaje de lentejas				Puré de zanahorias			
Pechuga de pavo al horno				Filete de abadejo al horno				Lomo de cerdo al horno con mojo rojo				Jamoncitos de pollo al horno				Tortilla española al horno			
Ensalada (tomates aliñados)				Ensalada (lechugas, tomates y zanahoria rallada)				Ensalada (tomates y pepinos)				Menestra de verduras: Zanahorias y habichuelas				Ensalada (tomates y aceitunas)			
Fruta				Fruta				Fruta				Yogur				Fruta			
Pan integral				Pan				Pan integral				Pan				Pan			
Energía <sup>1</sup> 598,2KCal	Carbohidratos <sup>1</sup> 67,4g	Grasas <sup>1</sup> 21,6g	Proteínas <sup>1</sup> 31,8g	Energía <sup>1</sup> 416,9KCal	Carbohidratos <sup>1</sup> 54,4g	Grasas <sup>1</sup> 11,1g	Proteínas <sup>1</sup> 22,2g	Energía <sup>1</sup> 473,0KCal	Carbohidratos <sup>1</sup> 60,6g	Grasas <sup>1</sup> 15,4g	Proteínas <sup>1</sup> 27,1g	Energía <sup>1</sup> 651,0KCal	Carbohidratos <sup>1</sup> 62,2g	Grasas <sup>1</sup> 25,2g	Proteínas <sup>1</sup> 41,5g	Energía <sup>1</sup> 491,1KCal	Carbohidratos <sup>1</sup> 62,2g	Grasas <sup>1</sup> 16,4g	Proteínas <sup>1</sup> 20,3g
12/01 16/02 23/03				13/01 17/02 24/03				14/01 18/02 25/03				15/01 19/02 26/03				16/01 20/02 27/03			
Puré de calabacines				Rancho canario con fideos integrales				Lentejas compuestas				Puré de verduras				Arroz con atún y millo			
Filete de merluza al horno				Solomillos de pollo al horno con salsa				Huevos revueltos				Albóndigas de pollo con salsa de zanahorias				Lomo de dorado al horno con encebollado			
Ensalada (lechugas, tomates y zanahoria rallada)				Menestra de verduras: Zanahorias y habichuelas				Ensalada (tomates, pepinos y aceitunas)				Papas fritas				Menestra de verduras: Zanahorias y guisantes			
Fruta				Yogur				Fruta				Fruta				Fruta			
Pan				Pan				Pan integral				Pan				Pan integral			
Energía <sup>1</sup> 426,0KCal	Carbohidratos <sup>1</sup> 56,6g	Grasas <sup>1</sup> 11,1g	Proteínas <sup>1</sup> 23,2g	Energía <sup>1</sup> 461,1KCal	Carbohidratos <sup>1</sup> 57,1g	Grasas <sup>1</sup> 10,5g	Proteínas <sup>1</sup> 33,3g	Energía <sup>1</sup> 576,3KCal	Carbohidratos <sup>1</sup> 69,0g	Grasas <sup>1</sup> 17,3g	Proteínas <sup>1</sup> 31,0g	Energía <sup>1</sup> 674,5KCal	Carbohidratos <sup>1</sup> 104,5g	Grasas <sup>1</sup> 15,2g	Proteínas <sup>1</sup> 24,8g	Energía <sup>1</sup> 456,3KCal	Carbohidratos <sup>1</sup> 69,2g	Grasas <sup>1</sup> 6,8g	Proteínas <sup>1</sup> 27,8g

19/01 23/02	20/01 24/02	21/01 25/02	22/01 26/02	23/01 27/02
Puré de verduras	Sopa de verduras con fideos integrales	Puré de calabaza	Potaje de lentejas	Puré de calabacines
				
Arroz con huevos revueltos con tacos de jamón cocido	Medallón de merluza al horno	Tacos de pollo al horno con salsa de zanahorias	Lomo de cerdo adobado al horno	Croquetas de atún
				
Fruta	Ensalada (tomates y zanahoria rallada)	Menestra de verduras: Habichuelas salteadas	Ensalada (lechugas, tomates y pepinos)	Ensalada (tomates y aceitunas)
				
Pan integral	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
				
Energía <sup>1</sup> 625,9KCal	Pan	Pan integral	Pan	Pan
Carbohidratos <sup>1</sup> 89,9g				
Grasas <sup>1</sup> 16,1g	Energía <sup>1</sup> 434,4KCal	Energía <sup>1</sup> 474,5KCal	Energía <sup>1</sup> 503,5KCal	Energía <sup>1</sup> 542,9KCal
Proteínas <sup>1</sup> 26,3g	Carbohidratos <sup>1</sup> 54,3g	Carbohidratos <sup>1</sup> 59,4g	Carbohidratos <sup>1</sup> 62,0g	Carbohidratos <sup>1</sup> 79,6g
	Grasas <sup>1</sup> 12,5g	Grasas <sup>1</sup> 14,4g	Grasas <sup>1</sup> 13,5g	Grasas <sup>1</sup> 17,6g
	Proteínas <sup>1</sup> 23,8g	Proteínas <sup>1</sup> 25,3g	Proteínas <sup>1</sup> 32,1g	Proteínas <sup>1</sup> 14,5g
26/01 2/03	27/01 3/03	28/01 4/03	29/01 5/03	30/01 6/03
Puré de calabaza	Lentejas compuestas	Puré de verduras	Ensalada de conchas (pasta) con millo y aceitunas	Arroz integral con zanahoria y guisantes
				
Macarrones integrales con salsa boloñesa	Hamburguesa de ternera a la plancha	Filete de abadejo al horno con mojo verde	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa con atún
				
Fruta	Ensalada (lechugas, tomates y millo)	Menestra de verduras: Zanahorias y guisantes	Ensalada (tomates aliñados)	Ensalada (lechugas, tomates y aceitunas)
				
Pan	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
				
Energía <sup>1</sup> 585,6KCal	Pan	Pan integral	Pan	Pan integral
Carbohidratos <sup>1</sup> 106,4g				
Grasas <sup>1</sup> 7,7g	Energía <sup>1</sup> 566,5KCal	Energía <sup>1</sup> 454,1KCal	Energía <sup>1</sup> 18.885,1KCal	Energía <sup>1</sup> 554,7KCal
Proteínas <sup>1</sup> 17,7g	Carbohidratos <sup>1</sup> 82,5g	Carbohidratos <sup>1</sup> 60,8g	Carbohidratos <sup>1</sup> 343,8g	Carbohidratos <sup>1</sup> 42,7g
	Grasas <sup>1</sup> 11,5g	Grasas <sup>1</sup> 11,6g	Grasas <sup>1</sup> 218,4g	Grasas <sup>1</sup> 19,3g
	Proteínas <sup>1</sup> 30,0g	Proteínas <sup>1</sup> 24,0g	Proteínas <sup>1</sup> 640,8g	Proteínas <sup>1</sup> 24,8g

2/02 9/03	3/02 10/03	4/02 11/03	5/02 12/03	6/02 13/03
Rancho canario con fideos integrales 	Sopa de pescado con arroz integral 	Puré de calabacines 	Lentejas compuestas 	Puré de verduras 
Guiso de ragut de pavo 	Filete de merluza al horno con mojo verde 	Huevos revueltos con champiñones 	Solomillo de pollo a la plancha 	Tacos de atún de aleta amarilla al horno con encebollado 
Menestra de verduras: zanahorias salteadas 	Menestra de verduras: guisantes y millo 	Ensalada (lechugas, tomates y pepinos) 	Ensalada (tomates, zanahoria rallada y aceitunas) 	Papas guisadas 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta 
Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan 
Energía <sup>1</sup> 500,6KCal Carbohidratos <sup>1</sup> 61,0g Grasas <sup>1</sup> 15,3g Proteínas <sup>1</sup> 27,8g	Energía <sup>1</sup> 459,1KCal Carbohidratos <sup>1</sup> 45,6g Grasas <sup>1</sup> 12,8g Proteínas <sup>1</sup> 25,3g	Energía <sup>1</sup> 476,2KCal Carbohidratos <sup>1</sup> 56,7g Grasas <sup>1</sup> 16,9g Proteínas <sup>1</sup> 21,5g	Energía <sup>1</sup> 589,2KCal Carbohidratos <sup>1</sup> 63,3g Grasas <sup>1</sup> 15,9g Proteínas <sup>1</sup> 44,9g	Energía <sup>1</sup> 493,9KCal Carbohidratos <sup>1</sup> 80,6g Grasas <sup>1</sup> 5,2g Proteínas <sup>1</sup> 28,9g

<sup>1</sup> Aporte diario total

**LISTADO DE SÍMBOLOS DE ALÉRGENOS**

Sulfitos	Soja	Sésamo	Pescado	Mostaza	Moluscos	Leche	Huevo	Gluten	Frutos de cáscara	Crustáceos	Cacahuetes	Apio	Altramuces
													

**MACRONUTRIENTES**

5/01 9/02 16/03		6/01 10/02 17/03		7/01 11/02 18/03		8/01 12/02 19/03		9/01 13/02 20/03	
Energía	598,24 Kcal	Energía	416,89 Kcal	Energía	472,97 Kcal	Energía	650,99 Kcal	Energía	491,08 Kcal
Grasas totales	21,61 g	Grasas totales	11,07 g	Grasas totales	15,42 g	Grasas totales	25,24 g	Grasas totales	16,36 g
de las cuales, saturadas	4,38 g	de las cuales, saturadas	1,80 g	de las cuales, saturadas	3,59 g	de las cuales, saturadas	7,04 g	de las cuales, saturadas	4,38 g
Carbohidratos	67,40 g	Carbohidratos	54,44 g	Carbohidratos	60,56 g	Carbohidratos	62,22 g	Carbohidratos	62,19 g
de los cuales, azúcares	17,64 g	de los cuales, azúcares	18,56 g	de los cuales, azúcares	24,61 g	de los cuales, azúcares	17,26 g	de los cuales, azúcares	25,04 g
Fibra alimentaria	7,16 g	Fibra alimentaria	8,56 g	Fibra alimentaria	9,87 g	Fibra alimentaria	6,38 g	Fibra alimentaria	8,27 g
Proteínas	31,82 g	Proteínas	22,20 g	Proteínas	27,09 g	Proteínas	41,51 g	Proteínas	20,33 g
Sal	0,00 g	Sal	0,46 g	Sal	0,18 g	Sal	1,12 g	Sal	0,49 g
12/01 16/02 23/03		13/01 17/02 24/03		14/01 18/02 25/03		15/01 19/02 26/03		16/01 20/02 27/03	
Energía	426,00 Kcal	Energía	461,06 Kcal	Energía	576,35 Kcal	Energía	674,53 Kcal	Energía	456,31 Kcal
Grasas totales	11,08 g	Grasas totales	10,46 g	Grasas totales	17,32 g	Grasas totales	15,19 g	Grasas totales	6,75 g
de las cuales, saturadas	1,81 g	de las cuales, saturadas	2,67 g	de las cuales, saturadas	4,58 g	de las cuales, saturadas	5,02 g	de las cuales, saturadas	1,22 g
Carbohidratos	56,63 g	Carbohidratos	57,11 g	Carbohidratos	68,98 g	Carbohidratos	104,53 g	Carbohidratos	69,25 g
de los cuales, azúcares	22,76 g	de los cuales, azúcares	20,23 g	de los cuales, azúcares	19,75 g	de los cuales, azúcares	25,86 g	de los cuales, azúcares	18,54 g
Fibra alimentaria	7,58 g	Fibra alimentaria	5,47 g	Fibra alimentaria	11,70 g	Fibra alimentaria	13,98 g	Fibra alimentaria	8,05 g
Proteínas	23,15 g	Proteínas	33,27 g	Proteínas	30,96 g	Proteínas	24,76 g	Proteínas	27,79 g
Sal	0,41 g	Sal	0,38 g	Sal	0,45 g	Sal	1,78 g	Sal	0,26 g

**MACRONUTRIENTES**

19/01 23/02		20/01 24/02		21/01 25/02		22/01 26/02		23/01 27/02	
Energía	625,89 Kcal	Energía	434,44 Kcal	Energía	474,48 Kcal	Energía	503,47 Kcal	Energía	542,86 Kcal
Grasas totales	16,13 g	Grasas totales	12,47 g	Grasas totales	14,36 g	Grasas totales	13,53 g	Grasas totales	17,65 g
de las cuales, saturadas	4,45 g	de las cuales, saturadas	2,10 g	de las cuales, saturadas	3,31 g	de las cuales, saturadas	3,41 g	de las cuales, saturadas	2,48 g
Carbohidratos	89,91 g	Carbohidratos	54,33 g	Carbohidratos	59,38 g	Carbohidratos	62,05 g	Carbohidratos	79,62 g
de los cuales, azúcares	25,11 g	de los cuales, azúcares	18,56 g	de los cuales, azúcares	23,84 g	de los cuales, azúcares	17,21 g	de los cuales, azúcares	26,21 g
Fibra alimentaria	9,53 g	Fibra alimentaria	8,45 g	Fibra alimentaria	10,20 g	Fibra alimentaria	5,86 g	Fibra alimentaria	7,47 g
Proteínas	26,34 g	Proteínas	23,79 g	Proteínas	25,35 g	Proteínas	32,11 g	Proteínas	14,49 g
Sal	0,80 g	Sal	0,07 g	Sal	1,30 g	Sal	2,57 g	Sal	0,94 g
26/01 2/03		27/01 3/03		28/01 4/03		29/01 5/03		30/01 6/03	
Energía	585,55 Kcal	Energía	566,48 Kcal	Energía	454,10 Kcal	Energía	18.885,12 Kcal	Energía	554,65 Kcal
Grasas totales	7,70 g	Grasas totales	11,46 g	Grasas totales	11,63 g	Grasas totales	218,37 g	Grasas totales	19,26 g
de las cuales, saturadas	1,61 g	de las cuales, saturadas	4,68 g	de las cuales, saturadas	1,96 g	de las cuales, saturadas	43,91 g	de las cuales, saturadas	4,82 g
Carbohidratos	106,38 g	Carbohidratos	82,48 g	Carbohidratos	60,82 g	Carbohidratos	343,80 g	Carbohidratos	42,66 g
de los cuales, azúcares	25,71 g	de los cuales, azúcares	16,19 g	de los cuales, azúcares	25,08 g	de los cuales, azúcares	53,77 g	de los cuales, azúcares	18,45 g
Fibra alimentaria	14,13 g	Fibra alimentaria	8,18 g	Fibra alimentaria	10,43 g	Fibra alimentaria	185,74 g	Fibra alimentaria	7,56 g
Proteínas	17,70 g	Proteínas	29,97 g	Proteínas	24,03 g	Proteínas	640,85 g	Proteínas	24,76 g
Sal	0,31 g	Sal	2,42 g	Sal	0,52 g	Sal	2,39 g	Sal	0,62 g

**MACRONUTRIENTES**

2/02 9/03		3/02 10/03		4/02 11/03		5/02 12/03		6/02 13/03	
Energía	500,60 Kcal	Energía	459,06 Kcal	Energía	476,22 Kcal	Energía	589,22 Kcal	Energía	493,91 Kcal
Grasas totales	15,32 g	Grasas totales	12,79 g	Grasas totales	16,87 g	Grasas totales	15,86 g	Grasas totales	5,20 g
de las cuales, saturadas	3,26 g	de las cuales, saturadas	2,10 g	de las cuales, saturadas	4,53 g	de las cuales, saturadas	3,44 g	de las cuales, saturadas	1,00 g
Carbohidratos	60,96 g	Carbohidratos	45,63 g	Carbohidratos	56,71 g	Carbohidratos	63,31 g	Carbohidratos	80,56 g
de los cuales, azúcares	23,54 g	de los cuales, azúcares	18,49 g	de los cuales, azúcares	23,73 g	de los cuales, azúcares	15,32 g	de los cuales, azúcares	24,33 g
Fibra alimentaria	9,93 g	Fibra alimentaria	6,61 g	Fibra alimentaria	9,05 g	Fibra alimentaria	6,87 g	Fibra alimentaria	10,69 g
Proteínas	27,79 g	Proteínas	25,29 g	Proteínas	21,49 g	Proteínas	44,90 g	Proteínas	28,91 g
Sal	0,18 g	Sal	0,38 g	Sal	0,47 g	Sal	0,21 g	Sal	0,22 g

**MINERALES**

5/01 9/02 16/03		6/01 10/02 17/03		7/01 11/02 18/03		8/01 12/02 19/03		9/01 13/02 20/03	
Calcio	72,31 mg	Calcio	34,64 mg	Calcio	62,72 mg	Calcio	58,78 mg	Calcio	38,31 mg
Hierro	3,29 mg	Hierro	1,01 mg	Hierro	2,21 mg	Hierro	4,33 mg	Hierro	1,01 mg
Yodo	5,93 mg	Yodo	3,42 mg	Yodo	4,05 mg	Yodo	2,90 mg	Yodo	4,56 mg
Magnesio	56,64 mg	Magnesio	16,78 mg	Magnesio	39,58 mg	Magnesio	51,35 mg	Magnesio	20,30 mg
Zinc	3,53 mg	Zinc	0,38 mg	Zinc	0,87 mg	Zinc	2,74 mg	Zinc	0,42 mg
Sodio	318,66 mg	Sodio	298,04 mg	Sodio	247,35 mg	Sodio	384,60 mg	Sodio	463,77 mg
Potasio	500,61 mg	Potasio	171,75 mg	Potasio	338,18 mg	Potasio	507,27 mg	Potasio	215,62 mg
Fosforo	327,93 mg	Fosforo	53,72 mg	Fosforo	114,12 mg	Fosforo	287,65 mg	Fosforo	58,77 mg
Selenio	50,94 µg	Selenio	13,02 µg	Selenio	15,01 µg	Selenio	17,22 µg	Selenio	13,77 µg

**MINERALES**

12/01 16/02 23/03		13/01 17/02 24/03		14/01 18/02 25/03		15/01 19/02 26/03		16/01 20/02 27/03	
Calcio	37,88 mg	Calcio	54,01 mg	Calcio	79,39 mg	Calcio	41,72 mg	Calcio	52,15 mg
Hierro	1,07 mg	Hierro	1,77 mg	Hierro	5,10 mg	Hierro	1,05 mg	Hierro	1,60 mg
Yodo	3,52 mg	Yodo	3,92 mg	Yodo	4,90 mg	Yodo	4,20 mg	Yodo	3,72 mg
Magnesio	20,39 mg	Magnesio	35,88 mg	Magnesio	63,12 mg	Magnesio	21,33 mg	Magnesio	31,84 mg
Zinc	0,44 mg	Zinc	0,76 mg	Zinc	2,22 mg	Zinc	0,47 mg	Zinc	0,39 mg
Sodio	298,55 mg	Sodio	297,10 mg	Sodio	445,68 mg	Sodio	294,89 mg	Sodio	263,60 mg
Potasio	210,65 mg	Potasio	222,03 mg	Potasio	539,76 mg	Potasio	220,42 mg	Potasio	199,19 mg
Fosforo	59,30 mg	Fosforo	99,82 mg	Fosforo	254,40 mg	Fosforo	63,39 mg	Fosforo	122,19 mg
Selenio	13,05 µg	Selenio	13,15 µg	Selenio	21,32 µg	Selenio	12,95 µg	Selenio	17,79 µg

19/01 23/02		20/01 24/02		21/01 25/02		22/01 26/02		23/01 27/02	
Calcio	59,41 mg	Calcio	57,11 mg	Calcio	77,37 mg	Calcio	51,33 mg	Calcio	37,21 mg
Hierro	2,12 mg	Hierro	1,69 mg	Hierro	3,43 mg	Hierro	3,44 mg	Hierro	1,00 mg
Yodo	3,89 mg	Yodo	7,10 mg	Yodo	4,43 mg	Yodo	3,58 mg	Yodo	4,06 mg
Magnesio	39,81 mg	Magnesio	35,18 mg	Magnesio	57,18 mg	Magnesio	39,51 mg	Magnesio	20,60 mg
Zinc	0,85 mg	Zinc	0,63 mg	Zinc	2,65 mg	Zinc	1,56 mg	Zinc	0,43 mg
Sodio	242,38 mg	Sodio	395,84 mg	Sodio	333,63 mg	Sodio	325,79 mg	Sodio	347,45 mg
Potasio	275,09 mg	Potasio	419,41 mg	Potasio	471,23 mg	Potasio	424,54 mg	Potasio	194,09 mg
Fosforo	141,80 mg	Fosforo	237,79 mg	Fosforo	283,76 mg	Fosforo	175,53 mg	Fosforo	57,31 mg
Selenio	18,44 µg	Selenio	54,69 µg	Selenio	14,88 µg	Selenio	17,52 µg	Selenio	13,75 µg

**MINERALES**

26/01 2/03		27/01 3/03		28/01 4/03		29/01 5/03		30/01 6/03	
Calcio	47,58 mg	Calcio	59,85 mg	Calcio	57,23 mg	Calcio	243,61 mg	Calcio	52,57 mg
Hierro	1,12 mg	Hierro	4,21 mg	Hierro	1,67 mg	Hierro	4,88 mg	Hierro	1,91 mg
Yodo	4,14 mg	Yodo	4,12 mg	Yodo	3,20 mg	Yodo	68,85 mg	Yodo	3,98 mg
Magnesio	22,86 mg	Magnesio	48,74 mg	Magnesio	34,98 mg	Magnesio	291,65 mg	Magnesio	31,23 mg
Zinc	0,44 mg	Zinc	1,91 mg	Zinc	0,46 mg	Zinc	4,49 mg	Zinc	0,69 mg
Sodio	409,44 mg	Sodio	352,97 mg	Sodio	240,42 mg	Sodio	5.920,40 mg	Sodio	409,16 mg
Potasio	398,56 mg	Potasio	522,22 mg	Potasio	244,50 mg	Potasio	1.944,03 mg	Potasio	179,37 mg
Fosforo	62,33 mg	Fosforo	214,13 mg	Fosforo	104,70 mg	Fosforo	564,23 mg	Fosforo	94,26 mg
Selenio	12,96 µg	Selenio	19,54 µg	Selenio	14,60 µg	Selenio	144,90 µg	Selenio	15,56 µg

2/02 9/03		3/02 10/03		4/02 11/03		5/02 12/03		6/02 13/03	
Calcio	85,30 mg	Calcio	32,75 mg	Calcio	60,01 mg	Calcio	63,18 mg	Calcio	52,90 mg
Hierro	3,62 mg	Hierro	0,95 mg	Hierro	2,21 mg	Hierro	4,27 mg	Hierro	1,89 mg
Yodo	5,51 mg	Yodo	3,38 mg	Yodo	3,80 mg	Yodo	4,77 mg	Yodo	7,11 mg
Magnesio	69,01 mg	Magnesio	16,29 mg	Magnesio	39,43 mg	Magnesio	47,46 mg	Magnesio	46,61 mg
Zinc	3,31 mg	Zinc	0,36 mg	Zinc	0,93 mg	Zinc	1,89 mg	Zinc	0,84 mg
Sodio	337,93 mg	Sodio	319,30 mg	Sodio	361,35 mg	Sodio	383,78 mg	Sodio	314,05 mg
Potasio	546,04 mg	Potasio	129,46 mg	Potasio	286,42 mg	Potasio	506,23 mg	Potasio	888,50 mg
Fosforo	305,78 mg	Fosforo	72,61 mg	Fosforo	117,94 mg	Fosforo	210,07 mg	Fosforo	120,89 mg
Selenio	41,50 µg	Selenio	18,80 µg	Selenio	15,69 µg	Selenio	19,47 µg	Selenio	14,82 µg

**VITAMINAS**

5/01 9/02 16/03		6/01 10/02 17/03		7/01 11/02 18/03		8/01 12/02 19/03		9/01 13/02 20/03	
Tiamina	0,31 mg	Tiamina	0,06 mg	Tiamina	0,21 mg	Tiamina	0,36 mg	Tiamina	0,06 mg
Rivoflavina	0,38 mg	Rivoflavina	0,05 mg	Rivoflavina	0,19 mg	Rivoflavina	0,23 mg	Rivoflavina	0,05 mg
Eq. Niacina	16,43 mg	Eq. Niacina	1,09 mg	Eq. Niacina	3,58 mg	Eq. Niacina	5,24 mg	Eq. Niacina	1,10 mg
Vitamina b6	0,80 mg	Vitamina b6	0,08 mg	Vitamina b6	0,25 mg	Vitamina b6	0,47 mg	Vitamina b6	0,10 mg
Folato	52,55 µg	Folato	26,42 µg	Folato	53,43 µg	Folato	118,38 µg	Folato	30,18 µg
Vitamina B12	2,34 µg	Vitamina B12	0,00 µg	Vitamina B12	0,04 µg	Vitamina B12	1,81 µg	Vitamina B12	0,00 µg
Vitamina C	9,01 mg	Vitamina C	11,30 mg	Vitamina C	21,65 mg	Vitamina C	13,00 mg	Vitamina C	10,44 mg
Vitamina A Eq retinol	50,19 µg	Vitamina A Eq retinol	25,55 µg	Vitamina A Eq retinol	42,40 µg	Vitamina A Eq retinol	22,80 µg	Vitamina A Eq retinol	28,75 µg
Retinol	0,00 mg	Retinol	0,00 mg	Retinol	0,00 mg	Retinol	20,20 mg	Retinol	0,00 mg
Vitamina E	2,74 mg	Vitamina E	1,74 mg	Vitamina E	2,55 mg	Vitamina E	2,00 mg	Vitamina E	0,81 mg
Vitamina D	Tr mg	Vitamina D	0,00 mg	Vitamina D	0,00 mg	Vitamina D	0,55 mg	Vitamina D	0,01 mg

**VITAMINAS**

12/01 16/02 23/03		13/01 17/02 24/03		14/01 18/02 25/03		15/01 19/02 26/03		16/01 20/02 27/03	
Tiamina	0,07 mg	Tiamina	0,10 mg	Tiamina	0,51 mg	Tiamina	0,07 mg	Tiamina	Tr mg
Rivoflavina	0,05 mg	Rivoflavina	0,06 mg	Rivoflavina	0,27 mg	Rivoflavina	0,05 mg	Rivoflavina	Tr mg
Eq. Niacina	1,21 mg	Eq. Niacina	1,41 mg	Eq. Niacina	4,39 mg	Eq. Niacina	1,09 mg	Eq. Niacina	3,74 mg
Vitamina b6	0,10 mg	Vitamina b6	0,16 mg	Vitamina b6	0,49 mg	Vitamina b6	0,13 mg	Vitamina b6	0,27 mg
Folato	36,64 µg	Folato	39,98 µg	Folato	155,03 µg	Folato	36,73 µg	Folato	24,64 µg
Vitamina B12	0,00 µg	Vitamina B12	1,52 µg	Vitamina B12	0,04 µg	Vitamina B12	0,00 µg	Vitamina B12	0,04 µg
Vitamina C	12,44 mg	Vitamina C	17,65 mg	Vitamina C	20,69 mg	Vitamina C	21,36 mg	Vitamina C	7,12 mg
Vitamina A Eq retinol	23,58 µg	Vitamina A Eq retinol	16,01 µg	Vitamina A Eq retinol	33,62 µg	Vitamina A Eq retinol	12,05 µg	Vitamina A Eq retinol	11,78 µg
Retinol	0,00 mg	Retinol	0,80 mg	Retinol	0,00 mg	Retinol	0,00 mg	Retinol	0,00 mg
Vitamina E	1,72 mg	Vitamina E	1,03 mg	Vitamina E	1,90 mg	Vitamina E	0,50 mg	Vitamina E	1,41 mg
Vitamina D	0,00 mg	Vitamina D	0,00 mg	Vitamina D	0,01 mg	Vitamina D	0,00 mg	Vitamina D	0,00 mg



**VITAMINAS**

19/01 23/02		20/01 24/02		21/01 25/02		22/01 26/02		23/01 27/02	
Tiamina	0,20 mg	Tiamina	0,11 mg	Tiamina	0,26 mg	Tiamina	0,32 mg	Tiamina	0,07 mg
Rivoflavina	0,19 mg	Rivoflavina	0,16 mg	Rivoflavina	0,37 mg	Rivoflavina	0,12 mg	Rivoflavina	0,05 mg
Eq. Niacina	4,45 mg	Eq. Niacina	4,18 mg	Eq. Niacina	8,45 mg	Eq. Niacina	1,92 mg	Eq. Niacina	1,17 mg
Vitamina b6	0,32 mg	Vitamina b6	0,23 mg	Vitamina b6	0,55 mg	Vitamina b6	0,29 mg	Vitamina b6	0,09 mg
Folato	48,21 µg	Folato	37,74 µg	Folato	41,10 µg	Folato	120,75 µg	Folato	34,15 µg
Vitamina B12	0,04 µg	Vitamina B12	0,98 µg	Vitamina B12	5,22 µg	Vitamina B12	0,00 µg	Vitamina B12	0,00 µg
Vitamina C	9,96 mg	Vitamina C	10,33 mg	Vitamina C	20,07 mg	Vitamina C	13,59 mg	Vitamina C	11,48 mg
Vitamina A Eq retinol	5,06 µg	Vitamina A Eq retinol	26,02 µg	Vitamina A Eq retinol	17,39 µg	Vitamina A Eq retinol	30,30 µg	Vitamina A Eq retinol	23,01 µg
Retinol	0,00 mg	Retinol	0,00 mg	Retinol	31,20 mg	Retinol	0,00 mg	Retinol	0,00 mg
Vitamina E	1,13 mg	Vitamina E	2,11 mg	Vitamina E	1,83 mg	Vitamina E	1,94 mg	Vitamina E	6,48 mg
Vitamina D	0,00 mg	Vitamina D	Tr mg	Vitamina D	0,82 mg	Vitamina D	0,00 mg	Vitamina D	0,01 mg



**VITAMINAS**

26/01 2/03		27/01 3/03		28/01 4/03		29/01 5/03		30/01 6/03	
Tiamina	0,07 mg	Tiamina	0,39 mg	Tiamina	Tr mg	Tiamina	0,38 mg	Tiamina	0,18 mg
Rivoflavina	0,06 mg	Rivoflavina	0,15 mg	Rivoflavina	Tr mg	Rivoflavina	0,52 mg	Rivoflavina	0,16 mg
Eq. Niacina	1,12 mg	Eq. Niacina	2,27 mg	Eq. Niacina	2,95 mg	Eq. Niacina	12,15 mg	Eq. Niacina	3,26 mg
Vitamina b6	0,13 mg	Vitamina b6	0,38 mg	Vitamina b6	0,21 mg	Vitamina b6	1,23 mg	Vitamina b6	0,18 mg
Folato	25,99 µg	Folato	156,62 µg	Folato	41,84 µg	Folato	565,35 µg	Folato	27,13 µg
Vitamina B12	0,00 µg	Vitamina B12	0,00 µg	Vitamina B12	0,04 µg	Vitamina B12	0,29 µg	Vitamina B12	0,04 µg
Vitamina C	12,45 mg	Vitamina C	21,56 mg	Vitamina C	11,58 mg	Vitamina C	36,71 mg	Vitamina C	6,11 mg
Vitamina A Eq retinol	50,50 µg	Vitamina A Eq retinol	34,28 µg	Vitamina A Eq retinol	9,89 µg	Vitamina A Eq retinol	81,64 µg	Vitamina A Eq retinol	22,40 µg
Retinol	0,00 mg	Retinol	0,00 mg	Retinol	0,00 mg	Retinol	19,40 mg	Retinol	0,00 mg
Vitamina E	0,63 mg	Vitamina E	0,77 mg	Vitamina E	2,26 mg	Vitamina E	27,10 mg	Vitamina E	1,75 mg
Vitamina D	0,00 mg	Vitamina D	0,00 mg	Vitamina D	0,00 mg	Vitamina D	1,33 mg	Vitamina D	0,01 mg



**VITAMINAS**

2/02 9/03		3/02 10/03		4/02 11/03		5/02 12/03		6/02 13/03	
Tiamina	0,31 mg	Tiamina	0,05 mg	Tiamina	0,21 mg	Tiamina	0,39 mg	Tiamina	0,19 mg
Rivoflavina	0,35 mg	Rivoflavina	0,04 mg	Rivoflavina	0,18 mg	Rivoflavina	0,14 mg	Rivoflavina	0,10 mg
Eq. Niacina	13,50 mg	Eq. Niacina	1,29 mg	Eq. Niacina	3,46 mg	Eq. Niacina	2,17 mg	Eq. Niacina	2,56 mg
Vitamina b6	0,69 mg	Vitamina b6	0,08 mg	Vitamina b6	0,23 mg	Vitamina b6	0,37 mg	Vitamina b6	0,50 mg
Folato	59,22 µg	Folato	19,09 µg	Folato	45,56 µg	Folato	151,56 µg	Folato	56,49 µg
Vitamina B12	1,90 µg	Vitamina B12	0,13 µg	Vitamina B12	2,15 µg	Vitamina B12	0,00 µg	Vitamina B12	0,00 µg
Vitamina C	11,69 mg	Vitamina C	6,85 mg	Vitamina C	12,77 mg	Vitamina C	24,21 mg	Vitamina C	41,16 mg
Vitamina A Eq retinol	35,60 µg	Vitamina A Eq retinol	7,70 µg	Vitamina A Eq retinol	25,70 µg	Vitamina A Eq retinol	46,99 µg	Vitamina A Eq retinol	8,66 µg
Retinol	0,00 mg	Retinol	0,00 mg	Retinol	1,92 mg	Retinol	0,00 mg	Retinol	0,00 mg
Vitamina E	1,95 mg	Vitamina E	1,82 mg	Vitamina E	1,42 mg	Vitamina E	2,28 mg	Vitamina E	0,31 mg
Vitamina D	Tr mg	Vitamina D	Tr mg	Vitamina D	0,04 mg	Vitamina D	0,01 mg	Vitamina D	0,00 mg