











DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína			Lípidios			Carboidratos			Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Segunda	1909,36	68	270,46	14%	54	490,46	26%	297	1186,68	62%	1162,86
Terça	1795,14	69	277,22	15%	71	641,01	36%	229	917,04	51%	2029,63
Quarta	2175,29	70	281,62	13%	91	816,91	38%	275	1101,44	51%	1103,28
Quinta	1853,57	78	313,27	17%	69	617,20	33%	242	969,88	52%	1955,70
Sexta	1754,88	61	245,69	14%	61	545,65	31%	244	975,88	56%	1196,71
<b>Média semanal</b>	1897,65	69	277,65	15%	69	622,25	33%	258	1030,18	54%	1489,64

VALORES DE REFERÊNCIA												
Ensino Médio												
Valores de referência para:	Nº ref.	Energia (kcal)	PROTEÍNAS (g)			LÍPIDIOS (g)		CARBOIDRATOS (g)			Na (mg)	
			10% do VET	15% do VET	25% do VET	35% do VET	55% do VET	65% do VET				
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	1902	48	a	71	53	a	74	262	a	309	1400

Barbacena/MG, 08 de abril de 2021.

**Betânia Cristina Rosa Soares (CRN 7277) e Daniel Ângelo Soares (CRN 7794)**  
Membro da Comissão de Compra de Gêneros Alimentícios da Agricultura Familiar  
Nutricionistas













DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Segunda	520,86	14	54,00	10%	13	119,50	23%	89	354,21	68%	382,92
Terça	443,23	19	78,00	18%	18	161,28	36%	51	203,15	46%	569,90
Quarta	486,12	18	70,63	15%	13	118,16	24%	77	309,30	64%	390,64
Quinta	447,05	20	80,36	18%	15	131,73	29%	59	236,59	53%	469,86
Sexta	571,97	24	95,11	17%	24	213,91	37%	65	259,70	45%	568,74
<b>Média semanal</b>	493,84	19	75,62	15%	17	148,92	30%	68	272,59	55%	476,41

VALORES DE REFERÊNCIA												
Educação de Jovens e Adultos (19 a 30 anos)												
Valores de referência para:	Nº ref.	Energia (kcal)	PROTEÍNAS (g)			LIPÍDIOS (g)			CARBOIDRATOS (g)			Na (mg)
			10% do VET	15% do VET	15% do VET	30% do VET	55% do VET	65% do VET				
20% das necessidades nutricionais/dia	1 refeição	477	12	a	18	8	a	16	66	a	77	600

Barbacena/MG, 08 de abril de 2021.

**Betânia Cristina Rosa Soares (CRN 7277) e Daniel Ângelo Soares (CRN 7794)**  
Membro da Comissão de Compra de Gêneros Alimentícios da Agricultura Familiar  
Nutricionistas