



Escola Profissional
AMAR TERRA VERDE



alimentação

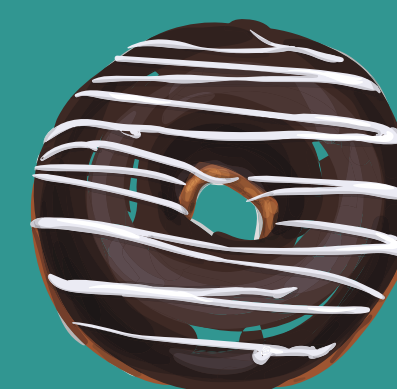
saudável

dispensável



banana

104	calorias (kcal)	400
0,4	lípidos (FAT) - (g)	21,7
2,2	amido (STARCH) - (g)	28,4
15	sal (NACL) - (mg)	580
[por 100 g]		[por 100 g]



donut



pão de trigo integral

232	calorias (kcal)	416
3	lípidos (FAT) - (g)	23,5
[por 100 g]		[por 100 g]



croissant



iogurte açucarado batido gordo, com cereais e fruta

		iogurte açucarado	flocos de milho tipo Corn Flakes
113	calorias (kcal)	91	374
15,8	hidratos de carbono (CHO) - (g)	13,1	81,1
0	amido (STARCH) - (g)	0	74,9
120	sal (NACL) - (mg)	200	1750
[por 100 g]		[por 100 g]	[por 100 g]



iogurte açucarado batido gordo, com flocos de milho tipo Corn Flakes



gelatina preparada com laranja e sumo de laranja

84	calorias (kcal)	358
0,1	lípidos (FAT) - (g)	21,2
0	amido (STARCH) - (g)	8,3
9,5	sal (NACL) - (mg)	220
[por 100 g]		[por 100 g]



gelado caseiro com bolachas de natas



batata frita caseira (em palitos)

227	calorias (kcal)	543
10,8	lípidos (FAT) - (g)	38,1
35	sal (NACL) - (mg)	1200
[por 100 g]		[por 100 g]



batata frita, de pacote (em rodelas)



hambúrguer de peru (frito)

56	calorias (kcal)	264
0,7	lípidos (FAT) - (g)	17,1
[por 100 g]		[por 100 g]



hambúrguer de porco (frito)