



Projeto Pratinho Colorido

educação nutricional escolar

Lista de supermercado – opções de gêneros alimentares

Leite fermentado

| | Marca | Quantidade | Média de preço | Kcal/ unidade |
|-----------------|----------|------------|----------------|---------------|
| Yakult | Yakult | 6 unidades | 3,90 | 80 Kcal/ 80g |
| Chamito | Nestlé | 6 unidades | 3,79 | 60 Kcal/ 80g |
| Paulista Taurix | Paulista | 6 unidades | 2,69 | 45 Kcal/ 65g |
| Danoninho | Danone | 6 unidades | 3,07 | 45 Kcal/ 65g |
| Vigor Club | Vigor | 4 unidades | 2,09 | 80 Kcal/ 80g |

Iogurtes

| | | | | |
|---|-----------|------------|------|-----------------|
| Danoninho | Danone | 8 unidades | 4,77 | 60 Kcal/ 45g |
| Danoninho p/ beber | Danone | 6 unidades | 4,77 | 60 Kcal/ 45ml |
| Chambinho | Nestlé | 8 unidades | 3,86 | 60 Kcal/ 45g |
| Ninho Soleil | Nestlé | 4 unidades | 3,80 | 70 Kcal/ 45g |
| Ninho Soleil p/ beber | Nestlé | 1 unidade | 0,99 | 160 Kcal/ 180mL |
| Bliss | Nestlé | 1 unidade | 0,99 | 150 Kcal/ 180mL |
| Danap | Danone | 1 unidade | 1,12 | 180 Kcal/ 200mL |
| Neston | Nestlé | 1 unidade | 0,99 | 160 Kcal/ 180mL |
| Corpus Fresh | Danone | 1 unidade | 1,32 | 35 Kcal/ 200mL |
| Activia fibras | Danone | 1 unidade | 1,06 | 100 Kcal/ 100mL |
| Corpus | Danone | 4 unidades | 4,03 | 60 Kcal/ 100mL |
| Iogurte c/ chocokrispis ou sucrilhos Kellog`s | Mix vigor | 1 unidade | 1,79 | 200Kcal/ 165 mL |
| Activia líquido | Danone | 1 unidade | 1,37 | 140 Kcal/ 180g |
| Corpus cremoso Break | Danone | 1 unidade | 1,33 | 60 Kcal/ 170g |
| Iogurte natural – laranja, cenoura e mel | Danone | 1 unidade | 0,99 | 200Kcal/ 180g |

Água de coco

| | | | | |
|-----------|---|-----------|------|----------------|
| Du coco | - | 1 unidade | 0,93 | 40 Kcal/ 200mL |
| Kero-coco | - | 1 unidade | 1,26 | 40 Kcal/ 200mL |
| sococô | - | 1 unidade | 1,33 | 40 Kcal/ 200mL |
| Trop coco | - | 1 unidade | 1,75 | 65 Kcal/ 330mL |

Extrato de Soja

| | | | | |
|------------|--------|-----------|------|-----------------|
| Ades | - | 1 unidade | 1,21 | 120 Kcal/ 250mL |
| Ades light | - | 1 unidade | 1,21 | 40 Kcal/ 250mL |
| Tonyu | Yakult | 1 unidade | 1,28 | 130 Kcal/ 200mL |

Achocolatados

| | Marca | Quantidade | Média de preço | Kcal/ unidade | Fibras/ unidade |
|-----------------|----------|------------|----------------|----------------|-----------------|
| Nescau | Nestlé | 1unidade | 1,17 | 200Kcal/ 200mL | 1g |
| Toddyinho | Quaker | 1unidade | 1,09 | 185Kcal/ 200mL | 0 |
| Paulista Tourix | Paulista | 1unidade | 0,92 | 170Kcal/ 200mL | 0 |
| Shefa Mini | Shefa | 1unidade | 0,76 | 140Kcal/ 200mL | 0 |
| Danette | Danone | 1 unidade | 1,02 | 190Kcal/ 200mL | 0 |
| Nesquik | Nestlé | 1 unidade | 1,17 | 170Kcal/ 200mL | 0 |

Queijos e produtos lácteos

| | | | | | |
|----------------------------------|----------|------|------|---------------------------|---|
| Cream cheese | Danubio | 150g | 4,89 | 70Kcal/ 30g | 0 |
| Cream cheese light | Danubio | 150g | 4,49 | 60Kcal/ 30g | 0 |
| Cream cheese original filadélfia | Kraft | 150g | 3,36 | 80Kcal/ 30g | 0 |
| Cream cheese light filadélfia | Kraft | 150g | 3,36 | 60Kcal/ 30g | 0 |
| Requeijão tradicional | Nestlé | 250g | 3,16 | 70Kcal/ 30g | 0 |
| Requeijão cremoso light | Nestlé | 250g | 3,76 | 45Kcal/ 30g | 0 |
| Requeijão cremoso light | Paulista | 250g | 3,57 | 80Kcal/ 30g | 0 |
| Creme vegetal Becel pró active | Becel | 250g | 8,61 | 32Kcal/ 10g (1 c. sopa) | 0 |
| Nova Dorian light | - | 250g | 1,41 | 32kcal/ 10g (1 c. Sopa) | 0 |
| Qually light | Sadia | 500g | 2,78 | 100Kcal/ 14g (2 ½ c.sopa) | 0 |

Suco de fruta industrializado

| | | | | | |
|------------------|-----------|-----------|------|----------------|------|
| Dell Valle | - | 1unidade | 1,34 | 118Kcal/ 200mL | 4,0g |
| Dell Valle light | - | 1unidade | 1,49 | 30Kcal/ 200mL | 2,0g |
| Dell Valle Kids | - | 1unidade | 1,37 | 110Kcal/ 200mL | 2,0g |
| Kapo | Coca-Cola | 1unidade | 0,85 | 90Kcal/ 200mL | 0 |
| Maguary | Kraft | 1unidade | 1,13 | 105Kcal/ 200mL | 0 |
| Shefa | - | 1unidade | 0,72 | 100Kcal/ 200mL | 0 |
| Suco de maçã | Yakult | 1 unidade | 1,28 | 80Kcal/ 200mL | 0 |
| Dafruta | - | 1unidade | 0,83 | 100Kcal/ 200mL | <1g |

Biscoitos simples

| | | | | | |
|----------------------------|-----------|-------------------|------|----------------------------|-----|
| Tostines crean cracker | Nestlé | Pacote 200g | 1,28 | 170 Kcal/ 40g (6 unidades) | 1g |
| Tostines água e sal | Nestlé | 200g | 1,28 | 170 Kcal/ 40g (6 unidades) | 1g |
| Tostines água | Nestlé | 200g | 1,68 | 170 Kcal/ 40g (6 unidades) | 2g |
| Tostines Leite | Nestlé | 200g | 1,62 | 180 Kcal/40g (8 unidades) | <1g |
| Tostines Maizena | Nestlé | 200g | 1,62 | 180Kcal/ 40g (8 unidades) | <1g |
| Tostines Acqua gergilim | Nestlé | 170g | 1,68 | 180Kcal/ 40g (9 unidades) | 1g |
| Água gergilim | Piraquê | 240g | 1,57 | 130Kcal/ 30g (3 unidades) | 1g |
| Salclic | Nestlé | 6 pacotes de 30g | 2,49 | 140Kcal/ 30g | 1g |
| Biscoito coco | Nestlé | 200g | 2,08 | 180Kcal/40g (7 unidades) | 1g |
| Triunfo agua e sal | LU | 200g | 1,19 | 170Kcal/40g (8 biscoitos) | 1g |
| Triunfo crean cracker | LU | 200g | 1,19 | 170Kcal/ 40g (8 unidades) | 1g |
| Biscoito maizena | LU | 200g | 1,41 | 170 Kcal/ 40g (8 unidades) | 1g |
| Triunfo maisena/ chocolate | LU | 200g | 1,85 | 170 Kcal/ 40g (8 unidades) | 1g |
| Biscoito água Triunfo | LU | 200g | 1,57 | 170 Kcal/ 40g (8 unidades) | 1g |
| Zabet maizena | - | 400g | 1,97 | 170Kcal/ 40g | 1g |
| Zabet leite | - | 400g | 2,26 | 170Kcal/ 40g | <1g |
| Mabel leite | - | 400g | 2,26 | 130 Kcal/ 30g (7 unidades) | 1g |
| Mabel maizena | - | 400g | 2,26 | 130 Kcal/ 30g (7 unidades) | <1g |
| Mabel Maria | - | 400g | 2,26 | 130Kcal/ 30g (7 unidades) | <1g |
| Aveia e Mel | Nestlé | 200g | 2,08 | 180Kcal/ 40g (6 unidades) | 1g |
| Toda hora | Bauducco | 224g | 1,86 | 90Kcal/ 28g | <1g |
| Rosquinha leite | Pullman | 450g | 2,72 | 128Kcal/ 30g (5 unidades) | 0 |
| Rosquinha coco | Pullman | 450g | 2,72 | 128Kcal/ 30g (5 unidades) | 0,8 |
| Sequilhinho | Panco | 500g | 3,48 | 130Kcal/ 30g | <1g |
| Biscoito sequilho | Cassini | 300g | 2,76 | 190Kcal/ 40g | 0 |
| Rosquinhos | Sevenboys | 500g | 3,04 | 160Kcal/ 40g | 2g |
| Club Social | Nabisco | 156g (6 unidades) | 1,99 | 120Kcal/ 26g | 0 |
| Pit Stop | Marilan | 240g | 1,73 | 140/30g | <1g |
| Tibi Sembei gergilim | Sembei | 500g | 5,04 | 120Kcal/ 30g | <1g |

Biscoitos integrais

| | Marca | Quantidade | Média de preço | Kcal/ unidade | Fibras/ unidade |
|---|----------|----------------------|----------------|-------------------------------|-----------------|
| Salclic integral | Nestlé | 180g | 2,49 | 140Kcal/ 30g | 2g |
| Gran`Dia | LU | 200g | 2,35 | 180 Kcal/ 40g (5 unidades) | 2g |
| Cereal iogurte e mel | Bauducco | 190g | 1,53 | 150Kcal/ 30g | <1g |
| Club social integral | Nabisco | 156g (6 unidades) | 1,99 | 120Kcal/ 26g | 1g |
| Pit Stop integral | Marilan | 240g | 1,73 | 140Kcal/ 30g | 1g |
| Magic Toast | Marilan | 150g | 1,73 | 100Kcal/ 25g | 0 |
| Biscoito Salt cracker integral | Águia | 360g (6 unidades) | 2,33 | 190Kcal/ 40g | 1 |
| Biscoito aveia e mel orgânico | Koober | 180g | 3,47 | 450kcal/ 100g | 5,6 |
| Cookies integrais (limão/coco/castanha do Pará) | Jasmine | 200g | 2,39 | 170Kcal/ 40g (7 unidades) | 2g |

Biscoitos recheados

| | | | | | |
|----------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------------------------------|-----|
| Tostines morango/chocolate | Nestlé | 200g | 1,38 | 150Kcal/ 30g (2 unidades) | 1g |
| Calipso | Nestlé | 130g | 3,79 | 140Kcal/ 30g (5 unidades) | <1g |
| Spantoo | Itamaraty | 140g | 0,85 | 140Kcal/ 30g | 0 |
| Hobby napolitano | Itamaraty | 170g | 1,11 | 140Kcal/ 30g | 0 |
| Hobby chocolate/chantily | Itamaraty | 170g | 1,11 | 140Kcal/ 30g | 0 |
| Tortita | Itamaraty | 140g | 0,93 | 150Kcal/ 30g | 1g |
| Break`up | LU | 200g | 1,38 | 140Kcal/ 30g (2 unidades) | 1g |
| Tortini | Triunfo | 180g | 1,24 | 140Kcal/ 30g (4 unidades) | <1g |
| Gulosos | Bauducco | 170g | 1,32 | 140Kcal/ 30g | <1g |
| Torti flocos | Bauducco | 174g | 1,45 | 140Kcal/ 30g | <1g |
| Torti brigadeiro | Bauducco | 174g | 1,45 | 140Kcal/ 30g | <1g |
| Biscoito wafer Passatempo | Nestlé | 40g embalagem p/ lanche | 0,52 | 220Kcal/ 40g | 0 |
| Passatempo comics | Nestlé | 140g | 1,69 | 140Kcal/ 30g (3 biscoitos) | <1g |
| Passatempo coberto | Nestlé | 120g | 3,08 | 140Kcal/ 30g (3 unidades) | <1g |
| Passatempo ao leite | Nestlé | 225g Embalagem p/ lanche | 2,44 | 180Kcal/ 37,5g | <1g |
| Bono | Nestlé | 200g | 1,67 | 140Kcal/ 30g (2 unidades) | <1g |
| Negresco | Nestlé | 200g | 1,67 | 140Kcal/ 30g (2 unidades) | <1g |
| Wafer | Bauducco | 165g | 1,82 | 160Kcal/ 30g | 1g |
| Bono | Nestlé | 240g embalagem p/ lanche | 2,62 | 190Kcal/ 40g | <1g |
| Trakinas | Nabisco | 164g | 1,38 | 150Kcal/ 30g | <1g |
| Nabisco Chocooky | Nabisco | 200g | 3,12 | 150Kcal/30g | <1g |
| Biscoito goiaba | Piraquê | 80g | 1,48 | 120Kcal/ 30g (3 unidades) | <1g |
| Goiabadinha/ morango | Bauducco | 84g | 1,26 | 100Kcal/ 30g | ,1g |
| Retheadinho | Bauducco | 84g | 1,26 | 90Kcal/ 30g | <1g |
| Pão de mel | Panco | 500g | 2,05 | 150Kcal/43g | 1g |

Torradas

| | | | | | |
|---------------------------|----------|------|------|--------------|-----|
| Torradas | Bauducco | 170g | 2,29 | 120Kcal/ 30g | <1g |
| Torrada Bauducco integral | Bauducco | 160g | 1,91 | 120Kcal/ 30g | 2g |

Bisnaguinhas

| | | | | | |
|-------------------------|-----------|---------------------------------|------|-----------------------------|------|
| Vitaminada | Sevenboys | 300g | 2,55 | 50Kcal/ 18g | 0 |
| Bisnaguinha | Pullman | 300g | 3,16 | 60Kcal/ 19g | 0 |
| Bisnaguinha | Newbread | 300g | 1,65 | 40Kcal/ 18g | 0 |
| Bisnaguinha | Panco | 300g | 2,45 | 54Kcal/ 18g | 0 |
| Sovadinho | Panco | 250g | 2,45 | 60Kcal/ 18g | 0 |
| Egg sponge | Panco | 250g | 3,75 | 100Kcal/ 30g (1 unidade) | 1g |
| Pão Pullman manteiga | Pullman | 200g (pct. c/ 4 unidades) | 1,69 | 130Kcal/ 50g (1 unidade) | 1,3g |

Pão de Forma

| | | | | | |
|---------------------|------------|------|------|-----------------------------|-----|
| Pão Nutrella Sovado | Nutrella | 500g | 3,47 | 130Kcal/ 50g | 1g |
| New Bread | - | 500g | 1,82 | 60 Kcal/ 25g (1 unidade) | 1g |
| Pão de manteiga | Seven Boys | 500g | 2,44 | 60Kcal/ 23g | <1g |
| Pão de leite | Seven Boys | 500g | 2,44 | 60Kcal/ 23g | <1 |
| Pão sírio médio | Pita Bread | 640g | 5,39 | 80Kcal/ 80g | 1g |

Pão integral

| | | | | | |
|------------------------------|----------|------|------|----------------------------|-----|
| Nutrella preto integral | Nutrella | 500g | 3,72 | 60Kcal/ 21g | 1g |
| Nutrella centeio c/ linho | Nutrella | 500g | 3,72 | 60Kcal/ 21g | 1g |
| Pullman light/aveia | Pullman | 400g | 3,83 | 60Kcal/ 25g (1 unidade) | 1g |
| Mix fibras c/ soja | Pullman | 500g | 4,38 | 80Kcal/ 32g | 1g |
| Max integral | Pullman | 500g | 3,83 | 70kcal/ 31g | 5g |
| Pão forma preto | Pullman | 500g | 3,83 | 90Kcal/ 32g | <1g |
| Wickbold light aveia | Wickbold | 300g | 4,15 | 60Kcal/ 25g | 1g |
| Wickbold light integral | Wickbold | 300g | 4,15 | 34Kcal/ 25g | <1g |

Bolos

| | | | | | |
|---------------------------------|----------|----------------------|------|--------------|------|
| Sevenboys | - | 300g | 3,44 | 190Kcal/ 50g | 2g |
| Pullman | - | 250g | 2,97 | 201Kcal/60g | 1g |
| Bolinho de chocolate c/ recheio | Renata | 160g (4 unidades) | | 160Kcal/40g | 1g |
| Bolinho cenoura | Renata | 160g | | 160kcal/ 40g | 1g |
| Rocambole | Pullman | 150g | 2,39 | 218kcal/ 60g | 0,6g |
| Bolinho Sítio Picapau Amarelo | Renata | 160g (4 unidades) | 2,82 | 160Kcal/ 40g | 1,0 |
| Bolo Ana Maria | - | 80g (2 unidades) | 1,53 | 150Kcal/ 40g | 0 |
| Bolinho tipo Petit gateau | - | 160g | 3,69 | 170kcal/ 40g | 0 |
| Bolo recheado Bauducco | Bauducco | 280g | 3,58 | 220Kcal/ 50g | <1g |

Barra de cereais

| | | | | | |
|---------------------------|--------------|------------|------|--------------|------|
| Neston fruta e fibra | Neston | 3 unidades | 3,12 | 80 Kcal/ 25g | 5,0g |
| Quaker light | Quaker | 3 unidades | 2,65 | 70 Kcal/ 23g | <1g |
| Quaker OAT BRAN | Quaker | 3 unidades | 2,62 | 90 Kcal/ 23g | 1g |
| Quaker delícias do Brasil | Quaker | 3 unidades | 2,52 | 90 Kcal/ 23g | <1g |
| Trio | United Mills | 3 unidades | 2,58 | 90 Kcal/ 25g | <1g |
| Nutry salada de fruta | Nutrimental | 3 unidades | 3,16 | 90 Kcal/ 25g | <1g |
| Nutry light | Nutrimental | 3 unidades | 3,76 | 80 Kcal/ 25g | 2,0g |
| Nutry diet | Nutrimental | 3 unidades | 5,34 | 70 Kcal/ 25g | 3,0g |

Cereais

| | | | | | |
|------------------|-----------|------|------|------------------------------|------|
| Nestlé Nesfit | Nestlé | 300g | 5,36 | 110Kcal/ 30g | 2,0g |
| Sucrilhos | Kellogg`s | 300g | 4,64 | 110Kcal/ 30g (3/4 xícara) | 2,0g |
| Fibre 1 | Nestlé | 350g | 5,36 | 90Kcal/ 40g | 16g |
| Corn Flakes | Nestlé | 500g | 6,46 | 110Kcal/ 30g | <1g |
| Froot Loops | Kellogg`s | 230g | 6,38 | 120Kcal/ 30g | 2,0g |
| All Bran | Kellogg`s | 250g | 4,48 | 100Kcal/ 40g | 12g |
| Kellness granola | Kellogg`s | 280g | 6,48 | 155Kcal/ 40g | 4,0g |

Doces

| | | | | | |
|-----------------------|---------------|-----------------------|------|-----------------|-----|
| Bombom Ouro Branco | Lacta | 105g (5 unidades) | 2,39 | 110Kcal/ 21,5g) | 0 |
| Bombom Sonho de Valsa | Lacta | 105g | 2,39 | 110Kcal/ 21,5g | 0 |
| Alpino | Nestlé | 104g (8 unidades) | 3,85 | 70Kcal/ 13g | 0 |
| Charge | Nestlé | 160 (4 unidades) | 3,11 | 190Kcal/ 40g | <1g |
| Prestígio | Nestlé | 132g (4 unidades) | 3,07 | 150Kcal/ 33g | 1g |
| Nescau Barra | Nestlé | 120g (3 unidades) | 2,57 | 210Kcal/ 40g | <1g |
| Chokito | Nestlé | 128g (3 unidades) | 3,11 | 150kcal/ 32g | 0 |
| Chocolate Nestlé Moça | Nestlé | 114g (3 unidades) | 2,61 | 190Kcal/ 38g | <1g |
| Sensação | Nestle | 114g (3 unidades) | 2,61 | 180Kcal/ 38g | <1g |
| Sulflair | Nestlé | 100g (2 unidades) | 3,24 | 260kcal/ 50g | 2g |
| Milkybar | Nestlé | 140g (5 unidades) | 3,15 | 128Kcal/ 28g | <1g |
| Mocinha | Nestlé | 210g (6 unidades) | 2,69 | 110Kcal/ 35g | 0 |
| Laka Cream | Lacta | 80g | 1,99 | 170Kcal/30g | 0 |
| Milka Cream | Lacta | 80g | 1,99 | 170Kcal/ 30g | 0 |
| Lancy | Lacta | 90g | 2,18 | 150Kcal/ 30g | 0 |
| Bis | Lacta | 150g | 2,48 | 35Kcal/ 7,5g | 0 |
| Tortuguita | Arcor | 162g | 4,47 | 100Kcal/ 18g | 0 |
| Iô- iô Mix | hershey | 72g | 1,56 | 300Kcal/ 72g | <1g |
| Arroz caramelizado | Takara Sembei | 100g (10 unidades) | 1,72 | 30Kcal/ 16g | 0 |