

MEDALHA PARA AS FRUTAS		
<i>OURO</i>	<i>PRATA</i>	<i>BRONZE</i>
<p>Goiaba (1 unidade) Papaya (½ unidade) Morango (1 xícara) Laranja (1 unidade) Kiwi (1 unidade) Manga (½ unidade) Melancia (2 xícaras) Melão (1 xícara) Carambola (1 unidade)</p>	<p>Pêssego (2 unidades) Limão (1 unidade) Abacaxi (1 xícara) Nectarina (1 unidade) Uva (1 xícara) Banana (1 unidade) Ameixa (2 medidas) Cereja (20 unidades) Pera (1 unidade) Maçã (1 unidade)</p>	<p>Abacaxi em lata (1 xícara) Frutas em lata (½ xícara) Ameixa seca (3 unidades) Pêssego em lata (½ xícara) Uva passa (1/3 xícara) Figo (2 unidades)</p>

* Nutrientes analisados: vit A, vit C, folato, potássio e fibras