

MEDALHA PARA AS FRUTAS		
<i>OURO</i>	<i>PRATA</i>	<i>BRONZE</i>
Goiaba (1 unidade) Papaya (1/2 unidade) Morango (1 xícara) Laranja (1 unidade) Kiwi (1 unidade) Manga (1/2 unidade) Melancia (2 xícaras) Melão (1 xícara) Carambola (1 unidade)	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)	Abacaxi em lata (1 xícara) Frutas em lata (1/2 xícara) Ameixa seca (3 unidades) Pêssego em lata (1/2 xícara) Uva passa (1/3 xícara) Figo (2 unidades)

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