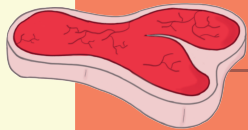




Alimentos ricos em FERRO



carnes

- Boi
- Peixe
- Camarão
- Caranguejo



verduras

- Couve
- Beterraba



raízes

- Macaxeira
- Batata doce

leguminosas

- Feijão
- Amendoim



frutas

- Caju
- Jaca
- Genipapo



Alimentos ricos em VITAMINA C



frutas

- Laranja
- Limão
- Acerola
- Mangaba
- Goiaba
- Manga
- Banana



legumes

- Batata
- Pimentão
- Couve-flor



verduras

- Alface

2013

D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S
		01	02	03	04	05					01	02					01	02			01	02	03	04	05	06	
06	07	08	09	10	11	12	03	04	05	06	07	08	09	03	04	05	06	07	08	09	07	08	09	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	30	31						
JANEIRO							FEVEREIRO							MARÇO							ABRIL						

D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S
			01	02	03	04						01		01	02	03	04	05	06			01	02	03	01	02	03
05	06	07	08	09	10	11	02	03	04	05	06	07	08	07	08	09	10	11	12	13	04	05	06	07	08	09	10
12	13	14	15	16	17	18	09	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	31				
MAIO							JUNHO							JULHO							AGOSTO						

D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S
01	02	03	04	05	06	07			01	02	03	04	05					01	02	01	02	03	04	05	06	07	
08	09	10	11	12	13	14	06	07	08	09	10	11	12	03	04	05	06	07	08	09	08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
29	30	27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30	29	30	31											
SETEMBRO							OUTUBRO							NOVEMBRO							DEZEMBRO						