

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR A
CÁLCULOS NUTRICIONAIS
OUTUBRO /2021

						SEXTA 01/10			
Desjejum						Suco de maçã (AF)			
						Pão de leite com queijo			
Almoço						Arroz e feijão preto			
						Isclas de carne com açafrão			
						Couve flor refogada			
						Salada de cenoura			
Lanche						Laranja			
Jantar						Banana com aveia			
						Polenta à bolonhesa			
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS		
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
CÁLCULO	939,09	152,29	42,88	19,23	29,97	101,85	261,79	4,81	
ADEQUAÇÃO mínima	99%	117%	179%	74%					
ADEQUAÇÃO máxima	99%	99%	123%	52%					
REF PNAE	945	(130-154g)	(24-35g)	(26-37g)					

		SEGUNDA 04/10	TERÇA 05/10	QUARTA 06/10	QUINTA 07/10	SEXTA 08/10		
Desjejum		Batida de maçã (AF)	Vitamina de morango (AF)	Suco de laranja (AF)	Leite (AF)	Batida de maçã (AF)		
		Pão de leite com manteiga (AF)	Pão de forma com manteiga (AF)	Pão de leite com requeijão (AF)	Pão de forma com manteiga (AF)	Pão de leite com manteiga (AF)		
Almoço		Arroz (AF) e feijão preto (AF)	Arroz (AF) e feijão carioca (AF)	Arroz (AF) e feijão preto (AF)	Arroz (AF) e feijão carioca (AF)	Arroz (AF) e feijão preto (AF)		
		Strogonoff de carne	Isclas de carne	Bife de panela	Peito de frango à milanesa	Frango à jardineira		
		Cenoura refogada	Repolho Refogado (AF)	Farofa de couve (AF)	Polenta	Macarrão à italiana		
		Salada de tomate	Salada de alface (AF)	Salada de beterraba	Salada de tomate	Salada de pepino		
		Maçã	Melão	Banana	Mamão	Laranja (AF)		
Lanche		logurte de morango AF com Flocos de milho sem açúcar	Suco de uva (AF)/ Sanduíche Natural	Arroz doce	Salada de frutas sem açúcar lanche	Mamão com aveia		
Jantar		Canja (AF)	Sopa de feijão com macarrão	Polenta com molho de frango	Risoto de frango (AF)	Sopa de feijão com macarrão		
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1291,38	203,11	48,65	38,97	185,1	95,90	419,8	5,38
ADEQUAÇÃO mínima	137%	156%	203%	150%				
ADEQUAÇÃO máxima	137%	132%	139%	105%				
REF PNAE	945	(130-154g)	(24-35g)	(26-37g)				

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR A
CÁLCULOS NUTRICIONAIS
OUTUBRO /2021

		FERIADO		QUARTA 13/10	QUINTA 14/10	SEXTA 15/10		
Desjejum				Leite (AF)	Batida de maçã (AF)	Suco de laranja (AF)		
Almoço				Pão de leite com requeijão (AF)	Pão de forma com manteiga (AF)	Pão de leite com manteiga (AF)		
				Arroz (AF) e feijão preto (AF)	Arroz (AF) e feijão carioca (AF)	Arroz (AF) e feijão preto (AF)		
				Carne moída com tomate e cheiro verde	Frango à camponesa	Isclas de carne		
Lanche				Cenoura refogada	Quibebe	Macarrão à italiana		
Jantar				Salada de tomate	Salada de alface	Salada de beterraba		
		Melão	Maçã	Mamão				
		Vitamina de morango (AF) /Flocos de milho sem açúcar	Arroz doce (AF)	Salada de frutas sem açúcar lanche				
		Risoto de frango (AF)	Polenta à bolonhesa	Sopa de carne com batata e brócolis				
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1220,94	188,81	45,95	32,68	203,03	75,68	402,15	4,54
ADEQUAÇÃO mínima	129%	145%	191%	126%				
ADEQUAÇÃO máxima	129%	123%	131%	88%				
REF PNAE	945	(130-154g)	(24-35g)	(26-37g)				
		SEGUNDA 18/10	TERÇA 19/10	QUARTA 20/10	QUINTA 21/10	SEXTA 22/10		
Desjejum		Suco de uva (AF)	Leite (AF)	Suco de laranja (AF)	Vitamina de morango (AF)	Batida de maçã (AF)		
Almoço		Pão de leite com manteiga (AF)	Pão de forma com manteiga (AF)	Pão de leite com manteiga (AF)	Pão de forma com manteiga (AF)	Pão de leite com requeijão (AF)		
		Arroz (AF) e feijão carioca (AF)	Arroz (AF) e feijão preto (AF)	Arroz (AF) e feijão carioca (AF)	Arroz (AF) e feijão preto (AF)	Arroz (AF) e feijão carioca (AF)		
		Frango à jardineira	Carne moída com tomate e cheiro verde	Isclas de carne com açafrão	Barreado	Peito de frango à milanesa		
Lanche		Creme de milho	Repolho Refogado (AF)	Macarrão à italiana	Farofa de cenoura	Brócolis refogado		
		Salada de tomate	Salada de acelga com cenoura	Salada de pepino	Salada de beterraba (AF)	Salada de alface (AF) com tomate		
		Melão	Maçã	Laranja	Maçã	Banana		
Jantar		logurte de morango AF com Flocos de milho sem açúcar	Arroz doce (AF)	Suco de maçã (AF)/Sanduíche Natural	Suco de laranja (AF) / Sanduíche Napolitano	Salada de frutas sem açúcar lanche		
		Risoto de frango (AF)	Quirera com molho de frango	Sopa de aipim com carne	Polenta à bolonhesa	Sopa de feijão com macarrão		
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1279,13	196,34	51,44	39,19	174,71	64,83	400,13	5,42
ADEQUAÇÃO mínima	135%	151%	214%	151%				
ADEQUAÇÃO máxima	135%	127%	147%	106%				
REF PNAE	945	(130-154g)	(24-35g)	(26-37g)				

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR A
CÁLCULOS NUTRICIONAIS
OUTUBRO /2021

		SEGUNDA 25/10	TERÇA 26/10	QUARTA 27/10	QUINTA 28/10	SEXTA 29/10		
Desjejum		Leite (AF)	Suco de laranja (AF)	Leite (AF)	Suco de maçã (AF)	Leite (AF)		
		Pão de leite com manteiga (AF)	Pão de forma com manteiga (AF)	Pão de leite com manteiga (AF)	Pão de forma com manteiga (AF)	Pão de leite com requeijão (AF)		
Almoço		Arroz (AF) e feijão carioca (AF)	Arroz (AF) e feijão preto (AF)	Arroz (AF) e feijão carioca (AF)	Arroz (AF) e feijão preto (AF)	Arroz (AF) e feijão carioca (AF)		
		Picadinho de carne	Isclas de Frango Grelhadas	Bife de panela	Frango à camponesa	Carne moída com tomate e cheiro verde		
		Batata doce refogada	Chuchu refogado	Polenta	Farofa de couve	Quibebe		
		Salada de pepino	Salada de beterraba	Salada de tomate	Salada de alface	Salada de vagem com cenoura		
		Maçã	Melão	Mamão	Maçã	Laranja (AF)		
Lanche		Suco de maçã (AF) / Sanduíche Natural	Mamão com aveia	Suco de uva (AF) / Sanduíche Napolitano	Salada de frutas sem açúcar lanche	Arroz doce (AF)		
Jantar		Risoto de frango (AF)	Canja (AF)	Polenta à bolonhesa	Sopa de feijão com macarrão	Sopa de batata doce com frango		
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1162,15	178,59	46,94	29,01	151,69	95,23	281,95	4,87
ADEQUAÇÃO mínima	123%	137%	196%	112%				
ADEQUAÇÃO máxima	123%	116%	134%	78%				
REF PNAE	945	(130-154g)	(24-35g)	(26-37g)				

MÉDIA MENSAL

NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1178,54	183,83	47,18	31,82	148,30	86,70	353,17	5,01
ADEQUAÇÃO mínima	125%	141%	197%	122%				
ADEQUAÇÃO máxima	125%	119%	135%	86%				
REF PNAE	945	(130-154g)	(24-35g)	(26-37g)				