CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR B
CÁLCULOS NUTRICIONAIS
NOVEMBRO /2021

				QUARTA 03/11	QUINTA 04/11		SEXTA 05/11	
Desjejum				Leite	Suco de maçã (AF)		Leite	
				Pão de leite com manteiga (AF)	Pão de forma com queijo		Pão de leite com manteiga (AF)	
Almoço				Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto		Arroz e feijão carioca	
				Iscas de carne com açafrão	Bife à rolê		Frango à camponesa	
				Creme de milho	Couve flor refogada		Quibebe	
				Salada de tomate	Salada de beterraba		Salada de alface	
				Maçã	Mamão		Laranja (AF)	
Lanche				Suco de uva (AF) / Sanduíche Napolitano	Banana com aveia		Salada de frutas sem açúcar lanche	
Jantar				Risoto de frango	Sopa de creme de batata salsa		Polenta à bolonhesa	
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1043,82	155,94	50,43	28,30	152,77	114,05	335,84	5,38
ADEQUAÇÃO Mínima	110%	120%	210%	109%	-	-	-	-
ADEQUAÇÃO máxima	110%	101%	144%	77%	-	-	-	-
REF PNAE	945	(130-154g)	(24-35g)	(26-37g)				

		SEGUNDA 08/11	TERÇA 09/11	QUARTA 10/11	QUINTA 11/11		SEXTA 12/11	
Desjejum		Batida de maçã (AF)	Leite	Suco de laranja (AF)	Leite		Vitamina de morango (AF)	
		Pão de leite com manteiga (AF)	Pão de forma com manteiga (AF)	Pão de leite com requeijão	Pão integral com manteiga (AF)		Pão de leite com queijo	
Almoço		Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto		Arroz e feijão carioca	
		Carne moída com tomate e cheiro verde	Iscas de frango grelhadas	Bife de panela	Strogonoff de frango		Frango à camponesa	
		Batata doce refogada	Macarrão à Italiana	Farofa de couve	Cenoura Refogada		Polenta	
		Salada de tomate	Salada de alface	Salada de pepino	Salada de alface (AF) com tomate		Salada de beterraba	
		Maçã	Melancia	Melão	Banana (AF)		Laranja (AF)	
Lanche		Suco de uva (AF) / Sanduíche Natural	Iogurte de morango AF com Flocos de milho sem açúcar	Mamão com aveia	Salada de frutas sem açúcar lanche		Arroz doce	
Jantar		Risoto de frango	Polenta à bolonhesa	Sopa de carne com batata e brócolis	Sopa de feijão com macarrão		Canja	
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1204,58	186,65	55,08	28,97	143,77	84,17	401,94	5,90
ADEQUAÇÃO mínima	127%	144%	230%	111%	-	-	-	-
ADEQUAÇÃO máxima	127%	121%	157%	78%	-	-	-	-
REF PNAE	945	(130-154g)	(24-35g)	(26-37g)				

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR B
CÁLCULOS NUTRICIONAIS
NOVEMBRO /2021

		TERÇA 16/11	QUARTA 17/11	QUINTA 18/11	SEXTA 19/11
Desjejum		Leite	Suco de uva (AF)	Batida de maçã (AF)	Leite
		Pão de forma com manteiga (AF)	Pão integral com requeijão (AF)	Pão de leite com queijo	Pão de leite com manteiga (AF)
Almoço		Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
		Carne moída com tomate e cheiro verde	Frango à camponesa	Peito de frango à milanesa	Iscas de carne
		Macarrão à Italiana	Quirera	Quibebe	Brócolis refogado
		Salada de pepino	Salada de beterraba (AF)	Salada de tomate	Salada de alface
		Maçã	Laranja	Melão	Banana (AF)
Lanche		Vitamina de morango / Flocos de milho sem açúcar	Banana com aveia	Salada de frutas sem açúcar lanche	Canjica
Jantar		Risoto de frango	Polenta à bolonhesa	Sopa de feijão com macarrão	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	**1122,78**	174,59	46,79	29,78	149,78	74,01	378,45	**5,99**
ADEQUAÇÃO Mínima	**119%**	134%	195%	115%	-	-	-	-
ADEQUAÇÃO máxima	**119%**	113%	134%	81%	-	-	-	-
REF PNAE	**945**	(130-154g)	(24-35g)	(26-37g)				

		SEGUNDA 22/11	TERÇA 23/11	QUARTA 24/11	QUINTA 25/11	SEXTA 26/11
Desjejum		Suco de uva (AF)	Leite	Suco de tangerina (AF)	Vitamina de morango (AF)	Batida de maçã (AF)
		Pão de leite com manteiga (AF)	Pão de forma com manteiga (AF)	Pão de leite com queijo	Pão integral com manteiga (AF)	Pão de leite com requeijão
Almoço		Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca
		Iscas de carne com açafrão	Frango à jardineira	Carne moída com tomate e cheiro verde	Peito de frango à milanesa	Barreado
		Farofa de cenoura	Polenta	Abobrinha refogada	Macarrão à Italiana	Brócolis refogado
		Salada de tomate	Salada de beterraba	Salada de acelga com cenoura	Salada de pepino	Salada de alface com tomate
		Laranja	Melancia	Banana	Maçã	Melão
Lanche		Iogurte de morango AF com Flocos de milho sem açúcar	Salada de frutas sem açúcar lanche	Suco de uva (AF) / Sanduíche Natural	Leite / Biscoito cream cracker/ Banana	Banana (AF) com aveia
Jantar		Quirera com molho de frango	Sopa de feijão com macarrão	Risoto de frango	Sopa cabocla	Sopa de feijão com legumes

NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	**1160,56**	179,44	50,38	29,98	125,25	72,02	358,33	**6,64**
ADEQUAÇÃO mínima	**123%**	138%	210%	115%	-	-	-	-
ADEQUAÇÃO máxima	**123%**	117%	144%	81%	-	-	-	-
REF PNAE	**945**	(130-154g)	(24-35g)	(26-37g)				

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR B
CÁLCULOS NUTRICIONAIS
NOVEMBRO /2021

	SEGUNDA 29/11	TERÇA 30/11
Desjejum	Leite	Leite
	Pão de leite com manteiga (AF)	Pão de forma com manteiga (AF)
Almoço	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Picadinho de carne	Iscas de frango grelhadas
	Cenoura refogada	Legumes refogados
	Salada de pepino	Salada de alface
	Melão	Maçã
Lanche	Mamão com aveia	Vitamina de morango / Sanduíche Natural
Jantar	Canja	Polenta à bolonhesa

NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	**1009,52**	134,42	51,37	30,38	191,62	68,36	388,09	**5,35**
ADEQUAÇÃO mínima	**107%**	103%	214%	117%	-	-	-	-
ADEQUAÇÃO máxima	**107%**	87%	147%	82%	-	-	-	-
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	1108,26	166,21	50,82	29,49	152,64	82,53	372,53	5,86
ADEQUAÇÃO mínima	**117%**	128%	212%	113%	-	-	-	-
ADEQUAÇÃO máxima	**117%**	108%	145%	80%	-	-	-	-
REF PNAE	**945**	(130-154g)	(24-35g)	(26-37g)				