



CARDÁPIO BERÇÁRIO E LACTÁRIO RISOTOLÂNDIA
C2 – 9 A 11 MESES
CÁLCULOS NUTRICIONAIS
OUTUBRO /2022

MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
 MATRÍCULA: 13.4643
 NUTRICIONISTA/SME
 CRN - n.º 30996-SP/R

Caroliná Sette Barbosa Damasceno
 Departamento de Logística
 Matrícula 184455
 Gerência de Alimentação Escolar

Lais dos Santos
 Departamento de Logística
 Matrícula 184453
 Gerência de Alimentação Escolar

| | | SEGUNDA 03/10 | TERÇA 04/10 | QUARTA 05/10 | QUINTA 06/10 | SEXTA 07/10 | | |
|-------------------------|----------------|--|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------|---------|
| Desjejum | | Leite Materno/ Leite enriquecido | Leite Materno/ Leite enriquecido | Leite Materno/ Leite enriquecido | Leite Materno/ Leite enriquecido | Leite Materno/ Leite enriquecido | | |
| Colação | | Manga | Maçã | Melão | Maçã | Banana | | |
| Almoço | | Arroz e feijão preto | Arroz e Feijão carioca | Arroz e feijão preto | Arroz e Feijão carioca | Arroz e feijão preto | | |
| | | Carne moída | Iscas de carne | Iscas de frango | Iscas de carne | Iscas de frango | | |
| | | Purê de batata | Legumes refogados | Chuchu Refogado | Cenoura cozida | Beterraba cozida | | |
| Lanche | | Maçã | Banana | Maçã | Pera cozida | Mamão | | |
| Jantar | | Papa de legumes com frango e espinafre | Papa de feijão com macarrão | Papa de fígado, batata e cenoura | Papa de brócolis | Papinha de abobrinha | | |
| NUTRIENTES | Energia (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINAS | | MINERAIS | |
| | | | | | A (mcg) | C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
| CÁLCULO | 620,30 | 98,46 | 30,98 | 12,55 | 448,89 | 35,12 | 272,52 | 3,73 |
| ADEQUAÇÃO mínima | 131% | 151% | 258% | 97% | 128% | 100% | 150% | 75% |
| ADEQUAÇÃO máxima | 131% | 128% | 172% | 70% | 128% | 100% | 150% | 75% |
| REF PNAE | 475 | (65-77g) | (12-18g) | (13-18g) | 350 | 35 | 182 | 5 |

| | | SEGUNDA 10/10 | TERÇA 11/10 | FERIADO | QUINTA 13/10 | SEXTA 14/10 | | |
|-------------------------|----------------|---|----------------------------------|-------------|----------------------------------|----------------------------------|----------|---------|
| Desjejum | | Leite Materno/ Leite enriquecido | Leite Materno/ Leite enriquecido | | Leite Materno/ Leite enriquecido | Leite Materno/ Leite enriquecido | | |
| Colação | | Maçã | Banana | | Manga | Maçã | | |
| Almoço | | Arroz e feijão preto | Arroz e Feijão carioca | | Arroz e Feijão carioca | Arroz e feijão preto | | |
| | | Carne moída | Iscas de fígado | | Iscas de carne | Iscas de frango | | |
| | | Polenta | Abobrinha refogada | | Legumes refogados | Batata doce cozida | | |
| Lanche | | Manga | Creme de morango | Pera cozida | Banana | | | |
| Jantar | | Papa de carne com batata doce e beterraba | Papa de abóbora | Canja | Papa de cenoura com couve | | | |
| NUTRIENTES | Energia (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINAS | | MINERAIS | |
| | | | | | A (mcg) | C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
| CÁLCULO | 657,80 | 104,50 | 31,90 | 13,43 | 810,58 | 18,88 | 304,65 | 3,79 |
| ADEQUAÇÃO mínima | 138% | 161% | 266% | 103% | 232% | 54% | 167% | 76% |
| ADEQUAÇÃO máxima | 138% | 136% | 177% | 75% | 232% | 54% | 167% | 76% |
| REF PNAE | 475 | (65-77g) | (12-18g) | (13-18g) | 350 | 35 | 182 | 5 |



CARDÁPIO BERÇÁRIO E LACTÁRIO RISOTOLÂNDIA
C2 – 9 A 11 MESES
CÁLCULOS NUTRICIONAIS
OCTUBRO /2022

MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
 MATRÍCULA: 13.4643
 NUTRICIONISTA/SME
 CRN - n.º 3096-SP/R

Caroliná Sette Barbosa Damasceno
 Departamento de Logística
 Matrícula 184455
 Gerência de Alimentação Escolar

Lais dos Santos
 Departamento de Logística
 Matrícula 184453
 Gerência de Alimentação Escolar

| | | SEGUNDA 17/10 | TERÇA 18/10 | QUARTA 19/10 | QUINTA 20/10 | SEXTA 21/10 | | |
|-------------------------|----------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|--|---|----------|---------|
| Desjejum | | Leite Materno/ Leite enriquecido | Leite Materno/ Leite enriquecido | Leite Materno/ Leite enriquecido | Leite Materno/ Leite enriquecido | Leite Materno/ Leite enriquecido | | |
| Colação | | Banana | Melão | Maçã | Banana | Manga | | |
| Almoço | | Arroz e feijão preto | Arroz e Feijão carioca | Arroz e feijão preto | Arroz e Feijão carioca | Arroz e feijão preto | | |
| | | Isclas de carne | Isclas de frango | Isclas de fígado | Isclas de carne | Isclas de frango | | |
| | | Abobrinha refogada | Batata salsa cozida | Cenoura cozida | Couve-flor refogada | Chuchu Refogado | | |
| Lanche | | Maçã | Pera cozida | Melão | Maçã | Mamão | | |
| Jantar | | Papa de brócolis | Papa de carne com cenoura | Papa de frango, legumes e macarrão | Papa de chuchu, mandioquinha e cenoura | Papa de carne com batata doce e beterraba | | |
| NUTRIENTES | Energia (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINAS | | MINERAIS | |
| | | | | | A (mcg) | C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
| CÁLCULO | 580,45 | 93,15 | 29,22 | 11,28 | 650,13 | 30,57 | 261,44 | 3,52 |
| ADEQUAÇÃO mínima | 122% | 143% | 243% | 87% | 186% | 87% | 144% | 70% |
| ADEQUAÇÃO máxima | 122% | 121% | 162% | 63% | 186% | 87% | 144% | 70% |
| REF PNAE | 475 | (65-77g) | (12-18g) | (13-18g) | 350 | 35 | 182 | 5 |

| | | SEGUNDA 24/10 | TERÇA 25/10 | QUARTA 26/10 | QUINTA 27/10 | SEXTA 28/10 | | |
|-------------------------|----------------|--|---------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|----------|---------|
| Desjejum | | Leite Materno/ Leite enriquecido | Leite Materno/ Leite enriquecido | Leite Materno/ Leite enriquecido | Leite Materno/ Leite enriquecido | Leite Materno/ Leite enriquecido | | |
| Colação | | Maçã | Manga | Banana | Melão | Maçã | | |
| Almoço | | Arroz e Feijão carioca | Arroz e feijão preto | Arroz e Feijão carioca | Arroz e feijão preto | Arroz e feijão carioca | | |
| | | Isclas de carne | Carne moída | Isclas de carne | Isclas de fígado | Isclas de frango | | |
| | | Quibebe | Polenta | Brócolis cozido | Beterraba cozida | Vagem refogada | | |
| Lanche | | Banana | Maçã | Creme de morango | Manga | Mamão | | |
| Jantar | | Papa de legumes com frango e espinafre | Papa de chuchu com brócolis e cenoura | Papinha de abobrinha | Papa de feijão com macarrão | Papa de carne, mandioca, cenoura e chuchu | | |
| NUTRIENTES | Energia (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINAS | | MINERAIS | |
| | | | | | A (mcg) | C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
| CÁLCULO | 635,19 | 97,12 | 32,54 | 14,02 | 666,70 | 30,56 | 306,46 | 4,05 |
| ADEQUAÇÃO mínima | 134% | 149% | 271% | 108% | 190% | 87% | 168% | 81% |
| ADEQUAÇÃO máxima | 134% | 126% | 181% | 78% | 190% | 87% | 168% | 81% |
| REF PNAE | 475 | (65-77g) | (12-18g) | (13-18g) | 350 | 35 | 182 | 5 |



CARDÁPIO BERÇÁRIO E LACTÁRIO RISOTOLÂNDIA
C2 – 9 A 11 MESES
CÁLCULOS NUTRICIONAIS
OUTUBRO /2022

Maria Rosi Marques Galvão
 MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
 MATRÍCULA: 13.4643
 NUTRICIONISTA/SME
 CRN - n.º 3095-SP/R

Caroliná Sette Barbosa Damasceno
 Caroliná Sette Barbosa Damasceno
 Departamento de Logística
 Matrícula 184455
 Gerência de Alimentação Escolar

Lais dos Santos
 Lais dos Santos
 Departamento de Logística
 Matrícula 184453
 Gerência de Alimentação Escolar

| | | SEGUNDA 31/10 | | | | | | | |
|------------------|----------------|---|----------|----------|-----------|--------|----------|---------|--|
| Desjejum | | Leite Materno/ Leite enriquecido | | | | | | | |
| Colação | | Banana | | | | | | | |
| Almoço | | Arroz e feijão preto | | | | | | | |
| | | Isclas de frango Couve-flor refogada | | | | | | | |
| Lanche | | Manga | | | | | | | |
| Jantar | | Papa de carne, feijão, macarrão, abóbora e brócolis | | | | | | | |
| NUTRIENTES | Energia (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINAS | | MINERAIS | | |
| | | | | | A (mcg) | C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | |
| CÁLCULO | 596,27 | 85,52 | 35,15 | 13,91 | 116,69 | 29,47 | 278,72 | 4,25 | |
| ADEQUAÇÃO mínima | 126% | 132% | 293% | 107% | 33% | 84% | 153% | 85% | |
| ADEQUAÇÃO máxima | 126% | 111% | 195% | 77% | 33% | 84% | 153% | 85% | |
| REF PNAE | 475 | (65-77g) | (12-18g) | (13-18g) | 350 | 35 | 182 | 5 | |

MÉDIA MENSAL

| NUTRIENTES | Energia (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINAS | | MINERAIS | |
|------------------|----------------|----------|----------|----------|-----------|--------|----------|---------|
| | | | | | A (mcg) | C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
| CÁLCULO | 618,00 | 95,75 | 31,96 | 13,04 | 538,60 | 28,92 | 284,76 | 3,87 |
| ADEQUAÇÃO mínima | 130% | 147% | 266% | 100% | 154% | 83% | 156% | 77% |
| ADEQUAÇÃO máxima | 130% | 124% | 178% | 72% | 154% | 83% | 156% | 77% |
| REF PNAE | 475 | (65-77g) | (12-18g) | (13-18g) | 350 | 35 | 182 | 5 |