

CARDÁPIO MATERNAL I A (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) – SINGULAR - D
CÁLCULOS NUTRICIONAIS
DEZEMBRO/ 2022

MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
 MATRÍCULA: 13.4643
 NUTRICIONISTA/ISME
 CRN - n.º 30066-8/R

Carolina Esteves Brito Damasceno
 Departamento de Logística
 Matrícula 184453
 Gerência de Alimentação Escolar

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

					QUINTA 01/12		SEXTA 02/12	
Desjejum					Vitamina de frutas		Batida de maçã	
Colação					Pão de forma com manteiga AF		Pão integral com manteiga	
Almoço					Banana		Mamão	
					Arroz e feijão carioca		Arroz e feijão preto	
					Isclas de carne com açafrão		Bife com molho de ervilhas	
					Creme de milho		Batata salsa refogada	
Lanche					Salada de tomate		Salada de pepino	
					Melancia		Pêssego	
Jantar					Mamão / flocos de arroz		Suco de uva / Sanduíche napolitano	
					Risoto de frango com legumes		Polenta à bolonhesa - jantar	
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1328,46	200,24	52,61	37,68	235,07	104,16	542,90	6,83
ADEQUAÇÃO mínima	188%	206%	292%	188%	160%	1157%	155%	341%
ADEQUAÇÃO máxima	188%	174%	195%	135%	160%	1157%	155%	341%
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2

		SEGUNDA 05/12	TERÇA 06/12	QUARTA 07/12	QUINTA 08/12	SEXTA 09/12		
Desjejum		Vitamina de morango	Vitamina de mamão	Suco de maçã	Vitamina de goiaba	Suco de laranja AF		
Colação		Pão de leite com manteiga	Pão de forma com queijo	Pão integral com manteiga AF	Pão de leite com manteiga	Pão de forma com manteiga AF		
Almoço		Maçã	Manga	Melão	Banana	Maçã		
		Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto		
		Strogonoff de frango	Carne moída à camponesa	Frango assado	Frango napolitano	Ensopado caipira		
		Creme de Milho	Brócolis cozido	Beterraba cozida	Cenoura refogada	Purê de batata		
Lanche		Salada de tomate	Salada de acelga	Salada de repolho	Salada de chuchu	Salada de cenoura		
		Laranja	Melancia	Manga	Pêssego	Melancia		
Jantar		Banana / aveia em flocos finos	Suco de laranja / Sanduíche natural	Vitamina de morango / Flocos de milho sem açúcar	Suco de uva / Sanduíche napolitano	Mamão / flocos de arroz		
		Quirera com molho de frango - jantar	Canja	Risoto de frango com legumes	Polenta com almôndegas ao molho	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	1245,79	177,13	54,98	37,15	199,02	85,41	517,06	6,10
ADEQUAÇÃO mínima	176%	183%	305%	186%	135%	949%	148%	305%
ADEQUAÇÃO máxima	176%	154%	204%	133%	135%	949%	148%	305%
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2

CARDÁPIO MATERNAL I A (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) – SINGULAR - D
CÁLCULOS NUTRICIONAIS
DEZEMBRO/ 2022

MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
 MATRÍCULA: 13.4643
 NUTRICIONISTA/SME
 CRN - n.º 30066-8/R

Cláudia Brito Silveira Damasceno
 Departamento de Logística
 Matrícula 184453
 Gerência de Alimentação Escolar

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

		SEGUNDA 12/12	TERÇA 13/12	QUARTA 14/12	QUINTA 15/12	SEXTA 16/12		
Desjejum		Vitamina de banana	Batida de maçã	Vitamina de morango	Suco de Laranja	Vitamina de frutas		
		Pão integral com manteiga	Pão de leite com queijo	Pão de forma com manteiga AF	Pão integral com queijo	Pão de forma com manteiga		
Colação		Manga	Melão	Banana	Maçã	Mamão		
Almoço		Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto		
		Carne moída com tomate e cheiro verde	Peito de frango à milanesa	Barreado	Isclas de carne à brasileira	Frango à parmegiana		
		Macarrão ao sugo	Cenoura com brócolis refogados	Farofa de couve	Beterraba cozida	Brócolis refogado		
		Salada de tomate com pepino	Salada de beterraba	Salada de repolho com tomate	Salada de abobrinha	Salada de acelga com cenoura		
	Melancia	Manga	Maçã	Melancia	Pêssego			
Lanche		Vitamina de frutas / Flocos de milho sem açúcar	Suco de uva / Sanduíche natural	Mamão / aveia em flocos finos	Vitamina de morango / Flocos de milho sem açúcar	Suco de laranja / Bolo de banana com aveia		
Jantar		Sopa de feijão com macarrão	Canja	Quirera com molho de frango - jantar	Macarrão ao molho de frango e legumes - jantar	Sopa de carne, batata e brócolis		
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1367,82	207,16	56,10	37,40	208,83	76,21	611,60	7,35
ADEQUAÇÃO mínima	193%	214%	312%	187%	142%	847%	175%	367%
ADEQUAÇÃO máxima	193%	180%	208%	134%	142%	847%	175%	367%
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2

		SEGUNDA 28/11	TERÇA 29/11					
Desjejum		Leite	Leite					
		Pão de leite com manteiga	Pão de leite com manteiga					
Colação		Maçã	Banana					
Almoço		Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca					
		Picadinho de carne	Isclas de frango ao molho					
		Macarrão a italiana	Polenta					
		Salada de tomate	Salada de alface					
	Laranja	Maçã						
Lanche		Suco de uva / Pão de forma com queijo	Leite/ Flocos de Milho sem açúcar					
Jantar		Risoto de frango com legumes	Canja					
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1280,43	189,47	55,94	34,80	238,31	62,06	600,38	6,24
ADEQUAÇÃO mínima	181%	195%	311%	174%	162%	690%	172%	312%
ADEQUAÇÃO máxima	181%	165%	207%	124%	162%	690%	172%	312%
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2

CARDÁPIO MATERNAL I A (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) – SINGULAR - D
CÁLCULOS NUTRICIONAIS
DEZEMBRO/ 2022

MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
 MATRÍCULA: 13.4643
 NUTRICIONISTA/ME
 CRN - n.º 30066-8/R

Cláudia Esteves da Silva Damasceno
 Departamento de Logística
 Matrícula 184453
 Gerência de Alimentação Escolar

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

MÉDIA MENSAL

NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1305,63	193,50	54,91	36,76	220,31	81,96	567,98	6,63
ADEQUAÇÃO mínima	184%	199%	305%	184%	150%	911%	162%	331%
ADEQUAÇÃO máxima	184%	168%	203%	131%	150%	911%	162%	331%
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2