

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ D - SINGULAR
CÁLCULOS NUTRICIONAIS
DEZEMBRO / 2022

MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
 MATRÍCULA: 13.4643
 NUTRICIONISTA/SME
 CRN - n.º 3006-9/R

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

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

					QUINTA 01/12		SEXTA 02/12	
Desjejum					Vitamina de frutas		Batida de maçã	
Almoço					Pão de forma com manteiga AF		Pão integral com manteiga	
					Arroz e feijão carioca		Arroz e feijão preto	
					Isclas de carne com açafrão		Bife com molho de ervilhas	
					Creme de milho		Batata salsa refogada	
					Salada de tomate		Salada de pepino	
Lanche					Melancia		Pêssego	
					Mamão / flocos de arroz		Suco de uva / Sanduíche napolitano	
Jantar					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	1253,37	180,79	51,41	37,56	235,07	66,74	530,10	6,52
ADEQUAÇÃO mínima	133%	139%	214%	144%	*	*	*	*
ADEQUAÇÃO máxima	133%	117%	147%	102%	*	*	*	*
REF PNAE	945	(130-154g)	(24-35g)	(26-37g)	*	*	*	*

		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		
		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		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		
		Salada de tomate	Salada de acelga	Salada de repolho	Salada de chuchu	Salada de cenoura		
Lanche		Laranja	Melancia	Manga	Pêssego	Melancia		
		Banana / aveia em flocos finos	Suco de laranja / Sanduíche natural	logurte de morango / Flocos de milho sem açúcar	Suco de uva / Sanduíche napolitano	Mamão / flocos de arroz		
Jantar		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	1151,49	157,64	52,22	35,85	194,64	79,66	466,66	5,46
ADEQUAÇÃO mínima	122%	121%	218%	138%	*	*	*	*
ADEQUAÇÃO máxima	122%	102%	149%	97%	*	*	*	*
REF PNAE	945	(130-154g)	(24-35g)	(26-37g)	*	*	*	*

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ D - SINGULAR
CÁLCULOS NUTRICIONAIS
DEZEMBRO / 2022

MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
 MATRÍCULA: 13.4643
 NUTRICIONISTA/SME
 CRN - n.º 3006-9/R

Carolina 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 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		
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	iogurte de morango / Flocos de milho sem açúcar	Suco de laranja / Bolo de coco		
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	1318,23	193,97	54,59	37,73	197,86	57,47	577,64	7,04
ADEQUAÇÃO mínima	139%	149%	227%	145%	*	*	*	*
ADEQUAÇÃO máxima	139%	126%	156%	102%	*	*	*	*
REF PNAE	945	(130-154g)	(24-35g)	(26-37g)	*	*	*	*

		SEGUNDA 19/12	TERÇA 20/12						
Desjejum		Leite	Leite						
		Pão de leite com manteiga	Pão de leite com manteiga						
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	1196,74	167,31	54,95	34,73	238,31	57,28	597,33	5,98	
ADEQUAÇÃO mínima	127%	129%	229%	134%	*	*	*	*	
ADEQUAÇÃO máxima	127%	109%	157%	94%	*	*	*	*	
REF PNAE	945	(130-154g)	(24-35g)	(26-37g)	*	*	*	*	

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ D - SINGULAR
CÁLCULOS NUTRICIONAIS
DEZEMBRO / 2022

Maria Rosi Marques Galvão
 MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
 NUTRICIONISTA/SME
 CRN - n.º 3006-SP/R

Carolina Sette Barbosa Damasceno
 Carolina 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

MÉDIA MENSAL

NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1229,96	174,93	53,29	36,47	216,47	65,29	542,93	6,25
ADEQUAÇÃO mínima	130%	135%	222%	140%	*	*	*	*
ADEQUAÇÃO máxima	130%	114%	152%	99%	*	*	*	*
REF PNAE	945	(130-154g)	(24-35g)	(26-37g)	*	*	*	*