

CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) – RISOTOLÂNDIA
CÁLCULOS NUTRICIONAIS
ABRIL/ 2022

MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
 MATRÍCULA: 13.4643
 NUTRICIONISTA/RN
 CRN - n.º 3006-0/R

Carla de Souza Brito Barros
 Departamento de Logística
 Matrícula 184453
 Gerência de Alimentação Escolar

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

							SEXTA 01/04	
Desjejum							Leite	
Colação							Pão integral com queijo	
Almoço							Maçã	
							Arroz e feijão carioca	
							Peito de frango à milanesa	
							Cenoura refogada	
							Salada de pepino	
							Banana	
Lanche							Vitamina de morango /Sanduíche Natural	
Jantar							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	1272,22	187,34	50,55	38,21	227,18	35,22	765,67	7,08
ADEQUAÇÃO mínima	180%	193%	281%	191%	155%	391%	219%	354%
ADEQUAÇÃO máxima	180%	163%	187%	136%	155%	391%	219%	354%
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2

		SEGUNDA 04/04	TERÇA 05/04	QUARTA 06/04	QUINTA 07/04	SEXTA 08/04		
Desjejum		Leite (AF)	Vitamina de morango	Leite (AF)	Leite (AF)	Vitamina de morango		
		Pão integral com manteiga (AF)	Pão de leite com queijo	Pão integral com manteiga (AF)	Pão de forma com manteiga (AF)	Pão de leite com queijo		
Colação		Mamão	Banana	Maçã	Banana	Maçã		
Almoço		Arroz e feijão preto (AF)	Arroz e feijão carioca (AF)	Arroz e feijão preto (AF)	Arroz e feijão carioca (AF)	Arroz e feijão preto (AF)		
		Iscas de frango grelhadas	Carne moída com tomate e cheiro verde	Strogonoff de frango	Iscas de carne com açafrão	Frango à camponesa		
		Brócolis refogado	Quirera	Farofa de couve	Quibebe	Farofa de cenoura		
		Salada de beterraba	Salada de alface	Salada de alface com tomate	Salada de tomate	Salada de tomate com pepino		
		Laranja	Banana	Mamão	Maçã	Melão		
Lanche		Vitamina de morango/Flocos de milho sem açúcar	Leite (AF) / Sanduíche Natural	Banana com aveia	Vitamina de morango / Sanduíche Napolitano	Mamão com aveia		
Jantar		Sopa de feijão com legumes	Polenta à bolonhesa	Sopa creme de batata salsa	Risoto de frango	Sopa de aipim com carne		
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1325,67	191,69	61,11	37,16	269,67	89,23	720,85	6,35
ADEQUAÇÃO mínima	187%	198%	339%	186%	183%	991%	206%	317%
ADEQUAÇÃO máxima	187%	167%	226%	133%	183%	991%	206%	317%
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2

CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) – RISOTOLÂNDIA

CÁLCULOS NUTRICIONAIS

ABRIL/ 2022

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

Carla de Oliveira Barros
Departamento de Logística
Matrícula 184453
Gabinete de Alimentação Escolar

Laila dos Santos
Departamento de Logística
Matrícula 184453
Gabinete de Alimentação Escolar

		SEGUNDA 11/04	TERÇA 12/04	QUARTA 13/04	QUINTA 14/04			
Desjejum		Leite (AF)	Leite (AF)	Vitamina de morango	Vitamina de morango			
		Pão de forma com manteiga (AF)	Pão integral com manteiga (AF)	Pão de leite com queijo	Pão integral com manteiga (AF)			
Colação		Maçã	Mamão	Maçã	Banana			
Almoço		Arroz e feijão preto (AF)	Arroz e feijão carioca (AF)	Arroz e feijão preto (AF)	Arroz e feijão carioca (AF)			
		Bife de panela	Frango à jardineira	Barreado	Strogonoff de frango			
		Chuchu refogado	Quirera	Quibebe	Brócolis refogado			
		Salada de acelga com cenoura	Salada de beterraba	Salada de tomate	Salada de cenoura			
	Banana	Laranja	Banana	Mamão				
Lanche		Vitamina de morango / Sanduíche Napolitano	Banana com aveia	Mamão com aveia	Leite (AF)/Flocos de milho sem açúcar / Maçã			
Jantar		Canja	Sopa de feijão com legumes	Risoto de frango	Polenta à bolonhesa			
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1278,64	189,40	54,63	36,52	242,21	99,34	588,51	6,28
ADEQUAÇÃO mínima	181%	195%	303%	183%	165%	1104%	168%	314%
ADEQUAÇÃO máxima	181%	165%	202%	130%	165%	1104%	168%	314%
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2

		SEGUNDA 18/04	TERÇA 19/04	QUARTA 20/04				
Desjejum		Vitamina de morango	Leite	Leite				
		Pão de integral com manteiga (AF)	Pão de leite com queijo	Pão integral com manteiga (AF)				
Colação		Maçã	Banana	Mamão				
Almoço		Arroz e feijão preto (AF)	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto (AF)				
		Frango à jardineira	Carne moída com tomate e cheiro verde	Isclas de carne com açafrão				
		Quibebe	Macarrão à italiana	Cenoura refogada				
		Salada de tomate	Salada de alface	Salada de pepino				
	Mamão	Melão	Maçã					
Lanche		Leite /Sanduíche Natural	Mamão com aveia	Vitamina de morango/Flocos de milho sem açúcar				
Jantar		Polenta à bolonhesa	Canja	Risoto de frango				
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1238,14	176,58	55,10	36,93	246,19	99,90	624,16	5,88
ADEQUAÇÃO mínima	175%	182%	306%	185%	167%	1110%	178%	294%
ADEQUAÇÃO máxima	175%	154%	204%	132%	167%	1110%	178%	294%
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2

CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) – RISOTOLÂNDIA
CÁLCULOS NUTRICIONAIS
ABRIL/ 2022

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

Carla de Oliveira Barros
 Departamento de Logística
 Matrícula 184453
 Gerência de Alimentação Escolar

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

		SEGUNDA 25/04	TERÇA 26/04	QUARTA 27/04	QUINTA 28/04	SEXTA 29/04		
Desjejum		Leite	Leite	Vitamina de morango	Leite	Leite		
		Pão integral com manteiga (AF)	Pão de forma com manteiga (AF)	Pão de leite com queijo	Pão integral com manteiga (AF)	Pão de leite com queijo		
Colação		Banana	Mamão	Maçã	Banana	Mamão		
Almoço		Arroz e feijão preto (AF)	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto (AF)	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto (AF)		
		Isclas de carne	Frango à jardineira	Isclas de frango grelhadas	Carne moída com tomate e cheiro verde	Barreado		
		Creme de milho	Quirera	Brócolis refogado	Macarrão à italiana	Farofa de cenoura		
		Salada de tomate	Salada de beterraba	Salada de cenoura	Salada de acelga	Salada de tomate com pepino		
		Melão	Laranja	Banana	Mamão	Maçã		
Lanche		Vitamina de morango / Sanduíche Napolitano	Mamão com aveia	Leite /Flocos de milho sem açúcar / Banana	Vitamina de morango/Sanduíche Natural	Banana com aveia		
Jantar		Canja	Sopa de feijão com legumes	Polenta à bolonhesa	Risoto de frango	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	1383,75	193,32	60,98	43,43	287,97	100,41	778,19	6,50
ADEQUAÇÃO mínima	195%	199%	339%	217%	196%	1116%	222%	325%
ADEQUAÇÃO máxima	195%	168%	226%	155%	196%	1116%	222%	325%
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2

MÉDIA MENSAL

NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1299,69	187,67	56,47	38,45	254,64	84,82	695,48	6,42
ADEQUAÇÃO mínima	184%	193%	314%	192%	173%	942%	199%	321%
ADEQUAÇÃO máxima	184%	163%	209%	137%	173%	942%	199%	321%
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2