

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

CÁLCULOS NUTRICIONAIS

JUNHO/ 2022

MARIA ROSI MARIQUES GALVÃO
NUTRICIONISTA
CRN - n.º 3006-8/R

Cláudia Aparecida Damasceno
Departamento de Logística
Matrícula 184453
Gestão de Alimentação Escolar

Letícia dos Santos
Departamento de Logística
Matrícula 184453
Gestão de Alimentação Escolar

				QUARTA 01/06	QUINTA 02/06	SEXTA 03/06		
Desjejum				Leite	Leite	Leite		
				Pão de leite com queijo	Pão de forma com manteiga (AF)	Pão integral com queijo		
Colação				Maçã	Mamão	Banana		
Almoço				Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca (AF)	Arroz e feijão preto		
				Carne moída com tomate e cheiro verde	Frango à camponesa	Isclas de carne		
				Macarrão à italiana	Brócolis refogado	Quibebe		
				Salada de Acelga	Salada de beterraba	Salada de pepino		
				Ponkan	Laranja	Mamão		
Lanche				Banana com Aveia	Chá de Camomila sem açúcar /Sanduíche Natural	Vitamina de morango/Flocos de milho sem açúcar		
Jantar				Risoto de frango	Quirera com molho de frango	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	1081,38	157,42	47,41	31,03	177,45	103,64	528,32	5,62
ADEQUAÇÃO mínima	153%	263%	263%	155%	121%	1152%	151%	281%
ADEQUAÇÃO máxima	153%	176%	137%	111%	121%	1152%	151%	281%
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2

		SEGUNDA 06/06	TERÇA 07/06	QUARTA 08/06	QUINTA 09/06	SEXTA 10/06		
Desjejum		Leite	Leite	Chá de erva doce sem açúcar	Leite	Leite		
		Pão de leite com manteiga (AF)	Pão de leite com queijo	Pão integral com manteiga (AF)	Pão de leite com queijo	Pão de forma com manteiga (AF)		
Colação		Maçã	Mamão	Maçã	Mamão	Maçã		
Almoço		Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca (AF)	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto		
		Strogonoff de frango	Carne moída com tomate e cheiro verde	Isclas de frango grelhada	Isclas de carne	Frango à camponesa		
		Polenta	Quirera	Legumes refogados	Batata salsa refogada	Beterraba cozida		
		Salada de tomate	Salada de beterraba	Salada de alface com tomate	Salada de cenoura	Salada de pepino		
		Laranja	Banana	Caqui	Maçã	Ponkan (AF)		
Lanche		Leite / Sanduíche Natural	Vitamina de morango/Flocos de milho sem açúcar	Banana com aveia	Suco de uva (AF) / Sanduíche Napolitano	Leite / Flocos de Milho sem açúcar		
Jantar		Sopa de feijão com legumes	Risoto de frango	Sopa de aipim com carne	Quirera com molho 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	1279,49	179,74	57,21	38,93	276,44	89,32	736,86	5,48
ADEQUAÇÃO mínima	181%	185%	318%	195%	188%	992%	211%	274%
ADEQUAÇÃO máxima	181%	156%	212%	139%	188%	992%	211%	274%
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
CÁLCULOS NUTRICIONAIS
JUNHO/ 2022

MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
 NUTRICIONISTA
 CRN - n.º 3006-8/R

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

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

		SEGUNDA 13/06	TERÇA 14/06	QUARTA 15/06				
Desjejum		Vitamina de Morango	Leite (AF)	Leite (AF)				
		Pão de leite com manteiga (AF)	Pão de leite com queijo	Pão integral com manteiga (AF)				
Colação		Maçã	Mamão	Banana				
Almoço		Arroz e feijão preto (AF)	Arroz e feijão carioca (AF)	Arroz e feijão preto (AF)				
		Strogonoff de carne	Frango assado	Barreado				
		Jardineira de legumes	Abobrinha refogada	Purê de Batata				
		Salada de acelga	Salada de tomate	Salada de beterraba				
Lanche		Laranja	Maçã	Ponkan (AF)				
		Chá de Camomila sem açúcar / Sanduíche Napolitano	Banana com aveia	Mamão com aveia				
Jantar		Canja	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	1230,81	170,47	55,36	38,52	230,08	129,23	591,59	5,63
ADEQUAÇÃO mínima	174%	176%	308%	193%	157%	1436%	169%	282%
ADEQUAÇÃO máxima	174%	148%	205%	138%	157%	1436%	169%	282%
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2

		SEGUNDA 20/06	TERÇA 21/06	QUARTA 22/06	QUINTA 23/06	SEXTA 24/06		
Desjejum		Leite (AF)	Leite (AF)	Leite	Leite (AF)	Leite (AF)		
		Pão de forma com manteiga (AF)	Pão de leite com queijo	Pão integral com manteiga (AF)	Pão de leite com queijo	Pão de leite com manteiga (AF)		
Colação		Maçã	Mamão	Banana	Maçã	Mamão		
Almoço		Arroz (AF) e feijão preto (AF)	Arroz (AF) e feijão carioca (AF)	Arroz (AF) e feijão preto (AF)	Arroz (AF) e feijão carioca	Arroz (AF) e feijão preto (AF)		
		Carne moída com tomate e cheiro verde	Frango à jardineira	Iscas de carne	Peito de frango à milanesa	Barreado		
		Macarrão à Italiana	Batata Ensopada	Couve flor refogada	Abobrinha refogada	Farofa de banana		
		Salada de tomate	Salada de alface	Salada de cenoura	Salada de tomate	Salada de beterraba		
Lanche		Laranja	Banana	Caqui	Ponkan (AF)	Laranja		
		Vitamina de morango/Flocos de milho sem açúcar	Chá de erva doce sem açúcar /Sanduíche Natural	Mamão com aveia	Banana com aveia	Chá de camomila sem açúcar /Sanduíche Napolitano		
Jantar		Polenta com Molho de Frango	Canja	Sopa de feijão com legumes	Sopa de apim com carne	Quirera com molho de frango		
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1189,32	175,42	47,77	35,44	184,14	126,48	521,04	5,89
ADEQUAÇÃO mínima	168%	181%	265%	177%	125%	1405%	149%	294%
ADEQUAÇÃO máxima	168%	153%	177%	127%	125%	1405%	149%	294%
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
CÁLCULOS NUTRICIONAIS
JUNHO/ 2022

MARIA ROSI MARIQUES GALVÃO
 NUTRICIONISTA
 CRN - n.º 3006-R

Cláudia Rosa B. Oliveira Damasceno
 Departamento de Logística
 Matrícula 184453
 Gerência de Alimentação Escolar

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

		SEGUNDA 27/06	TERÇA 28/06	QUARTA 29/06	QUINTA 30/06			
Desjejum		Vitamina de Morango	Leite (AF)	Leite (AF)	Leite (AF)			
		Pão integral com manteiga (AF)	Pão de leite com queijo	Pão integral com manteiga (AF)	Pão de forma com queijo			
Colação		Maçã	Banana	Maçã	Mamão			
Almoço		Arroz (AF) e feijão preto (AF)	Arroz (AF) e feijão carioca	Arroz (AF) e feijão preto (AF)	Arroz (AF) e feijão carioca			
		Isclas de carne	Frango à jardineira	Carne moída com tomate e cheiro verde	Frango assado			
		Quirera	Batata doce refogada	Farofa de couve	Cenoura refogada			
		Salada de tomate	Salada de alface	Salada de acelga	Salada de alface com tomate			
	Ponkan	Laranja	Caqui	Maçã (AF)				
Lanche		Chá de Erva Doce sem Açúcar / Sanduíche Napolitano	Mamão com aveia	Chá de Camomila sem Açúcar / Sanduíche Natural	Banana com aveia			
Jantar		Risoto de frango	Canja	Sopa de feijão com macarrão	Polenta à bolonhesa			
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1143,63	170,26	45,91	33,45	159,45	105,72	477,68	5,70
ADEQUAÇÃO mínima	162%	176%	255%	167%	108%	1175%	136%	285%
ADEQUAÇÃO máxima	162%	148%	170%	119%	108%	1175%	136%	285%
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	1184,92	170,66	50,73	35,47	205,51	110,88	571,10	5,66
ADEQUAÇÃO mínima	167%	176%	282%	177%	140%	1232%	163%	283%
ADEQUAÇÃO máxima	167%	148%	188%	127%	140%	1232%	163%	283%
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2